

О мысленных разговорах (внутренних диалогах), как видах страстных помыслов

Часть 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах

Гл.1. О «пластинках», как одних и тех же рассказах

Составитель Ника

Часть 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах

Вступление

Глава 1. О долговременных повторах, как «пластинках» в виде любимых тем и устойчивых фраз, которые говорятся при реальном общении

О значении «пластинка»

Раздел 1.1. Примеры некоторых типичных долговременных «пластинок» от разных страстей, произносимых вслух

Примеры пластинок-тем в виде рассказов о своей жизни или ситуациях

Примеры пластинок-тем по некоторым страстям

Примеры пластинок-тем – самопохвал, исходящих от страстей гордость и тщеславие

Примеры пластинок-тем как жалоб и саможаления

Примеры пластинок-тем от злопамятства и обиды

Примеры пластинок-фраз – укоров, замечаний и возмущений, происходящих при конфликтах

Примеры пластинок-фраз – советов, поучений и своих мнений, происходящих от страсти учительства

О повторном высказывании одного и того же в одном разговоре и повторении просьб (твердение)

О определенных пластинки-темы или фразы могут точно повторяться в мыслях при определенных ситуациях

Раздел 1.2. Основные характерные черты пластинок-тем

Периодичность произнесения

Точность воспроизведения прошедшего и проговариваемого текста при «пластинках»

Как образуется пластинка-тема

Удовольствие при рассказывании «пластинок»

По своей сути «пластинка» это - страстный помысел

Раздел 1.3. Христианское учение о памяти грешного человека

От кого бывают воспоминания

О памяти грешного человека

О благих и спасительных памятованиях

Воспоминания показывают духовное состояние человека и его страсти

Христианин должен очищать свою память от страстных воспоминаний и приобретать благую и спасительную память

Раздел 1.4. Основные особенности относительно тех, кто говорит «пластинки»

Мнения говорящих «пластинки» о том, почему они их произносят

Произнесение «пластинок» у разных людей и в разных ситуациях может начинаться разными способами

Начало «пластинки» от понятной ассоциации говорящего, но не понятной слушателю

Начало от слова, которое соответствует «пластинке»

Начало «пластинки» в определенных ситуациях

Зачастую рассказывающему свою «пластинку» не особо нужен ответ слушателя

Как может реагировать говорящий «пластинку», если ему говорят: «ты это уже рассказывал»

Человек может не реагировать на замечание: «ты это уже говорил», и продолжать говорить далее

На замечание люди могут обидеться, раздражиться, начать оправдываться, смущаться

Практические советы тому, кто замечает, что говорит «пластинками»

О правых установках относительно своих кратковременных и долговременных «пластинок»

Особенности брани со своими «пластинками»

Раздел 1.5. О возможных реакциях на «пластинку», которая произносится кем-то вслух

Типичные реакции слушающих «пластинки» другого человека

Раздражение молча и вслух

Спокойная молчаливая реакция

Делается замечание «ты об этом уже говорил»

Уход под каким-то предлогом

Перевод на другую тему

Лукавое разыгрывание интереса

«Пластинка на пластинку» нередко приводит к конфликтам

Как должны реагировать христиане на «пластинки» других людей

Христианское учение о добродетелях, необходимых для своих правых реакций

Основные условия трезвения для правого реагирования на «пластинку» другого – практические советы

Часть 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах

Вступление

В третьей главе нами были рассмотрены общие характерные особенности мысленных разговоров, а в этой главе скажем о другой очень важной особенности – повторениях, которые бывают при мысленных разговорах. Они составляют значительную часть мыслей грешного человека.

Относительно повторений составитель выделяет три вида, которые являются «греховными болезнями» души и памяти.

Первый вид повторений – это повторение вслух одних и тех же выражений и историй (что обозначено составителем как «пластинка») (о них речь пойдет в главе 4).

Второй вид повторений – это навязчивые мысленные разговоры (что обозначено составителем как «навязчивые», «докучливые» помыслы, «пленение»), которые представляют собой мысленное повторение одних и тех же диалогов, которые длятся какое-то время и которые трудно остановить (глава 5).

И третий вид – это мысленное повторение своих или чужих фраз после реального разговора (что обозначено составителем как «повтор», «смакование») (глава 6).

Вначале будут показаны открытые и явные повторения («пластинки»), затем менее открытые («навязчивые»), но многими осознаваемые, и затем уже показаны повторения, которые люди без опыта трезвения практически не осознают. Надеюсь, это поможет тем, кто учится трезвению и брани со страстными помыслами.

Но прежде хотелось бы сделать несколько замечаний относительно стиля изложения этого материала и целей составителя.

Вновь отметим (как и в начале каждой главы), что т.к. в поучениях святых отцов нет подробностей о построении помыслов (в их поучениях говорилось в основном о грехе или особенностях страстей), то составителю приходится приводить примеры из интернета и излагать специфику помыслов, так сказать, не христианской терминологией, а простым языком.

Также составитель понимает, что этот материал могут читать как христиане, так и люди неверующие, как опытные в трезвении, так и неопытные, как интересующиеся вопросом о внутренних диалогах, так и те, кто особо не интересовался. И поэтому материал излагается очень просто и подробно.

Также некоторые сведения, которые здесь приводятся, излагаются из энциклопедических и психологических источников (то, что изучено той или иной наукой и что будет приводиться в наших темах, ни в чем не противоречит христианскому учению, т.к. речь идет о естественных способностях человека и наблюдениях). К тому же одно понятие может пониматься разными людьми в разных значениях, и во избежание этого, мы будем приводить определения понятий и их синонимы из словарей.

Заметим и то, что христианство это не просто определенные понятия и внешнее делание, но и стиль жизни, когда всё, что происходит с человеком - от внутреннего до внешнего, должно быть разумным и подчиненным добродетелям. А для этого надо познание себя, своих мыслей, реакций и т.д.

Амвросий Оптинский (Переписка с мирскими лицами, п.78): «Цель же православных, при исполнении заповедей Божиих, ...видеть свои недостатки, познавать свою немощь, и через то достигать смирения...»

И весь материал, изложенный в этих беседах, направлен на познание своих страстей и пороков, которые очень четко проявляют себя при мысленных разговорах. И именно поэтому так подробно изложены примеры явных пороков - чтобы мы увидели то, к чему многие из нас привыкли, и что, к сожалению, не всегда воспринимается как душевные болезни, в которых нужно каяться и которые нужно учиться исправлять по своим силам и с помощью Господней.

Опыт говорит и то, что, к сожалению, зачастую мы знаем как правильно или хорошо делать, но не всегда знаем, как правильно думать или учиться реагировать по-христиански на все, что с тобой происходит. Тем более, мы не особо задумываемся, что происходит с нами внутри. И поэтому составитель обязательно вначале указывает неправомерные реакции или мысли на основе примеров обычных людей, и затем показывает, как должен поступать или учиться думать христианин для того, чтобы не нарушать заповеди Господни. А это всё и есть брань со страстями и приобретение добродетелей. И так как это делательный путь ко спасению, а не только знание, то поэтому эти беседы можно обозначить как практическое руководство в духовной жизни христианина, а не просто обозначение тех или иных христианских понятий. (К сожалению, составитель часто сталкивается с тем, что христиане говорят правильные вещи, но только они бывают или о высоких степенях, до которых обычный христианин, живущий в миру, вряд ли достигнет; или говорится все вообще и не конкретно (а когда задаешь конкретный вопрос, то часто слышишь общий ответ, и в основном это: кайтесь, молитесь, исповедуйтесь, смиритесь, терпите, т.е. общие фразы. А человек не всегда может каяться – не знает в чем или не может смириться, т.к. многого не понимает или не имеет такой высокой веры в Бога, когда он доверяет Ему полностью). И именно поэтому составитель всегда старается говорить о практических обыденных вещах, а они, к сожалению, не всегда подробно изложены у святых отцов...)

Так же, как говорит опыт составителя в исследовании вопроса о мыслях, ими больше занимаются психологи и различные учения, чем современные православные христиане, особенно живущие в миру. И благодарение Господу за просвещение нас, грешных и неразумных, и за разбивание наших заблуждений и неведений! Да славится Господь наш Иисус Христос, через Которого и с Которым Отцу слава, держава и честь, со Святым и Животворящим Духом, ныне и присно, и во веки веков.

Глава 1. О долговременных повторах, как «пластинках» в виде любимых тем и устойчивых фраз, которые говорятся при реальном общении

В этой главе речь будет идти о повторениях одних и тех же рассказов и выражений, которые произносятся вслух. Эти повторения представляют собой воспроизведение из памяти одних тех же событий, ситуаций, о которых рассказывается устоявшимися фразами. Иногда о них говорят «я вспоминаю», и это с одной стороны так и есть, а с другой стороны человек повторяет вслух или внутреннее то, что он вспоминает, и это уже другой вопрос. И сейчас мы будем говорить о частых повторениях одних и тех же воспоминаний. (Сразу заметим, что здесь речь не идет о редких повторениях от периодичной естественной забывчивости или от психических болезней)

Частое повторение одного и того же в реальных разговорах и мыслях - это явно выраженное явление поврежденной памяти и страстей (как привычек и услаждений), при которой человек вслух перед другими рассказывает одно и то же. И хотя наша тема о мысленных разговорах, нам все же придется остановиться на вопросе о реальных разговорах, т.к., во-первых, многим людям вначале следует начать осознавать свои высказывания вслух. Во-вторых, на примере внешних разговоров будет более ясно видно такое понятие, как повторение одного и того же в мысленных разговорах, потому что очень часто человек вслух произносит то, что уже мысленно рассказывал кому-то много раз. И, в-третьих, у грешного человека воспоминание одного и того же и повторение этого занимает значительную часть в сознании и является одним из видов мысленного разговора (когда человек то и дело внутри рассказывает кому-то какие-то истории из прошлого).

О значении «пластинка»

Итак, думаю, многие люди замечали, что сами они или другие люди часто рассказывают одно и то же. Причем практически одними и теми же словами. Составитель обозначает это явление как любимая «пластинка», как впрочем, существует и общеизвестный фразеологический оборот:

Фразеологические словари: 1) «Заводить пластинку какую ... многократно возобновлять один и тот же разговор». 2) «Начинать надоедливо приставать к кому л., повторяя одно и то же».

Есть и другие выражения, например, «крутить(или завести) шарманку».

Фразеологический словарь: «Крутить шарманку – (прост. пренебр.) Надоедливо говорить, повторять одно и то же; многократно возобновлять один и тот же разговор».

Заметим, что в разговорной речи составитель выделяет два вида: пластинка-тема и пластинка-фраза.

Пластинка-тема означает, что человек очень часто говорит на одну и ту же тему (например, о политике, о каком-то человеке, о каком-то событии), и, причем, одними и теми же словами. Таких любимых тем у человека может быть несколько, и они могут меняться со временем. Это могут быть кратковременные пластинки, например, человек говорит об одном событии пару дней, недель, потому что что-то случилось, что его удивило или беспокоит, и ему очень хочется поделиться об этом с другими (но сейчас речь не будет идти об этих кратковременных и впечатлительных «пластинках», хотя они могут стать «долговременными»). Также одни и те же рассказы о чем-то могут быть долговременными «пластинками» (длящимися годами). И в этом разделе мы будем говорить преимущественно о пластинках-темах, которые повторяются долго, и когда люди реально рассказывают одними и теми же словами одни и те же истории о том, что происходило в прошлом.

Пластинка-фраза означает, что в определенных ситуациях человек очень часто говорит одни и те же фразы, или устойчивые выражения (с возможными незначительными изменениями). Они бывают короткими фразами, а бывают фразами, с которых составлена пластинка-тема (но в этом случае это все же «тема»). О них мы скажем очень кратко. (Предупредим, что мы не будем говорить, например, о пластинках-фразах от политиков или правителей (которые, кажется, по-другому и не говорят), а скажем о бытовом общении).

Особо заметим, что если человек реально рассказывает одно и то же, то это однозначно означает, что он мысленно это рассказывал кому-то уже очень много раз.

Говоря о «пластинках», нельзя не обозначить от каких страстей они происходят. Да и само понятие «пластинка» в определенном смысле созвучно с понятием «страсть» в значении «навык» и «услаждение», т.к. в мыслях и во внешней речи человек повторяет одно и то же так как получает от этого привычное удовольствие. И все рассматриваемые нами примеры будут явно свидетельствовать о том, что человек заиклен на той или иной теме и ему нравится об этом говорить. А это есть одно из основных проявлений всех страстных разговоров и мыслей.

В пластинках-темах всегда проявляется та или иная страсть человека (обычно это - гордость, хвастовство, осуждение), и мы это покажем на примерах. И делаем это для того, чтобы каждый посмотрел на себя – какие у него любимые темы, осознал от какой страсти они происходят, и начал останавливать их, понимая, что это страстные реальные или мысленные разговоры.

Сразу отметим, что по своей сути «пластинка» является пустыми речами, т.к. в ее произнесении уже нет смысла (даже если он ранее и был), т.к. ее уже знает слушатель.

Составитель предупреждает, что, к сожалению, он не нашел у святых отцов никаких поучений о таком страстном состоянии ума (это может быть от нерадения составителя, а может быть от того, что разумность и здравость христианского ума истинных христиан не страдала таким плачевным состоянием). Но, тем не менее, об этом нельзя не сказать в нашей теме, т.к. этот вопрос в некой мере связан с мысленными диалогами, и так как мы рассматриваем вопрос, как повторение одного и того же образовало страстные состояния.

Раздел 1.1. Примеры некоторых типичных долговременных «пластинок» от разных страстей, произносимых вслух

Далее приведем примеры разных видов «пластинок». Обращаем внимание, что обычно так проявляются устоявшиеся в человеке страсти: хвастовство, высокоумие, учительство, злопамятство, обиды, саможаление, жалобы (ропот) на других (на здоровье и на жизненные обстоятельства), и др. страсти.

Примеры пластинок-тем в виде рассказов о своей жизни или ситуациях

Вначале выделим очень распространенный вид пластинок, когда человек вслух рассказывает одни и те же истории (обычно из своей жизни, но бывает и из жизни других), почти одними и теми же словами. Сейчас мы обращаем внимание на то, что темы «пластинок» у людей бывают разные.

Они более отчетливо проявляются у людей старшего возраста (но, конечно, не у всех).

Интернет – источники: 1) «Моя двоюродная бабушка, ветеран ВОВ, постоянно рассказывает, как она любит коммунистов, как жалеет, что распался Союз и т.д.». 2) Из литературного произведения: «Моей матери 84 года. Я не знаю, как она вспоминает всю свою жизнь про себя. Может быть, подробно и последовательно, год за годом, этап за этапом: девичество, свадьба, дети, крестьянствование, войны и беды. Но некоторые эпизоды, очевидно наиболее яркие, у нее оформились в этикие устные рассказы, сформулировались и обособились. Рассказывает она их всегда одними и теми же словами, забывая, что уже рассказывала то же самое не один раз». 3) «Моя мама постоянно рассказывает одно и то же, одни и те же истории. Причем порой по несколько раз за неделю. Склероза вроде нет, она помнит, но все равно упорно это делает, как будто тут все забыли. Мало того! всегда одними и теми же словами! как будто запись прокручивает!? Что делать!? У меня уже сил нет слушать одни и те же истории из детства, о последних прогулках, о ближайшем прошлом и т.п.!». 4) «У меня свекровь грешит тем, что на каждом празднике (а видимся мы в основном на них), все время рассказывает одно и то же. Я списывала это на то, что человеку уже 70... Нет, и я, и мама моя этим грешим, но как-то умеренно очень». 5) «У меня есть свекровь, она неплохой человек, помогает, с ребенком сидит. Но есть одно «но», которое очень сильно напрягает. Она ужасно навязчивая. За то время, что я ее знаю, она при каждой встрече рассказывает одно и то же! От бесконечных рассказов про бывшего мужа, про ее знакомых (которых я даже на фото не видела) меня уже тошнит. Я поэтому стараюсь с ней нечасто общаться, а она обижается... Вот как быть? Еще она очень любит себя хвалить». 6) «Каждый день как по часам бабушка звонит в 9 утра подруге и рассказывает одно и то же. Что потратила 60 тысяч на зубы, что пойдет лечить глаза, что переедет в Нижний Новгород в ноябре. Каждый день». 7) «У меня отец - 51 год. Я не знаю, что с ним происходит. Он часто рассказывает одно и то же, забывая, что это он уже произносил неоднократно и на протяжении долгого времени. Наблюдается заикленность на теме Великой Отечественной войны (очень часто про нее говорит, порой не к месту, приводит примеры, (читает много по данной тематике)). Иногда в разговоре с ним не думает о предмете беседы, а о чем-то своем, и, исходя из этого, отвечает». 8) «У меня свекровь такая. Как начнет про дни своей молодости. Аж в 247 раз... Я конечно 246 раз (первый раз смолчала! эх!) ей сказала - ну типа я вас услышала, и вы уже это говорили. А ей плевать... Я даже мимику к каждой повести уже запомнила».

В этих примерах речь идет о пожилых людях, но так разговаривать могут и молодые люди.

Интернет – источники: 1) «Подруга моя все время рассказывает историю, как она, испугавшись собаки, придумала новое слово, сказав: "Собака лайкнула". Я слышала эту историю уже не меньше 10 раз. Ну что делать - терплю. Я и сама, наверное, тем же самым грешу, только за собой не так заметно. Ни одного примера вспомнить не смогла, но точно знаю - бывает и со мной такое. Кстати, встречала это и у мужчин. Правда, все они были такими занудами». 2) «Моя подруга не может похудеть уже много лет и любой разговор переводит на свою проблему, и в итоге мы постоянно говорим о еде и диетах». 3) «Подруга рассказывает одно и то же каждый день по триста раз, к примеру, у нее дочь, а у дочери экзема на ноге. Она про нее будет рассказывать, пока она не пройдет. Но она рассказывает каждый раз так, что будто я слышу это в первый раз!». 4) «Мне тут один очень приятный человек 5 раз рассказывал, как он пост соблюдал в этом году. Что ел, как ел, что ощущал. Я на пятом разу уже взрывалась просто. Могла сама уже рассказывать за него». 5) «Женщины очень часто повторяются. Я почти каждую неделю одни и те же истории слушаю про ее прежних ухажеров... Очень мне надо слушать про Васю и Петю». 6) «У меня на работе женщина работает, так она вообще не замолкает и все по сто раз пересказывает. Про себя, семью, друзей, друзей и т.д. С ума сойти можно».

Или, например, «пластинки» о политике и маленьких пенсиях можно слышать среди пенсионеров, причем как знакомых между собой, так и незнакомых (например, на улице, в транспорте в поликлиниках или магазинах).

Итак, люди могут рассказывать одни и те же истории и говорить на одни и те же темы. В большинстве своем это темы о себе, но могут быть и на другие темы.

«Пластинки» о каких-то событиях из своей жизни бывают трагичные, а бывают веселыми. Например, человек часто рассказывает какую-то смешную ситуацию, которая была в его жизни, или о том, как он видел аварию, в которой погибли люди.

Опыт и наблюдение говорит, что есть люди, которые часто говорят «пластинками», а есть такие, у которых их практически нет. Для пожилых людей это более свойственно.

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 10-й запов., грех: Слабая для доброго память): «От головных болей, а под старость лет и вообще, память делается слабою, забывчивою; старый человек больше, и даже с малейшими подробностями, помнит что-либо из стародавнего, чем то, что видел или слышал вчера: это по тому, что старое было воспринято им живее, в молодых летах, а новое

воспринимается им уже не столь с живым чувством по холодности старческой крови; притом, старое много раз в жизни своей он припоминал».

Сразу скажем, наличие «пластинок» и их постоянное рассказывание говорит о плачевном состоянии души, которая находится в страстном состоянии (получает удовольствие от одного и того же, развлекая себя (или получая удовольствия от себя)). Если христианин не научится трезвению и брани со своими помыслами, то, к сожалению, большая вероятность того, что он может повторить участь этих людей...

Примеры пластинок-тем по некоторым страстям

По своему содержанию такие частые рассказы являются рассказами о своей жизни, о жизненных ситуациях и обстоятельствах, о себе или о других. Но если посмотреть на это христианским взглядом, то оказывается, что эти люди находятся в плену той или иной страсти, и зачастую это: хвастовство, саможаление, пересудливость или злопамятство. Далее рассмотрим некоторые часто встречающиеся пластинки с точки зрения того, от каких страстей они происходят.

(Заметим, что при чтении о таких людях у читателя, как правило, будет появляться образ своих знакомых с таким же недостатком; но составитель раскрывает этот вопрос, прежде всего, для того, чтобы каждый человек посмотрел на себя: не говорит ли он сам подобным образом постоянно или иногда)

Примеры пластинок-тем – самопохвал, исходящих от страстей гордость и тщеславие

Есть пластинки-темы, в которых человек рассказывает какие-то истории, и в них показывает какой он хороший (иногда рассказывается один и тот же случай, а иногда это разные случаи). По сути это является хвастовством. Такие пластинки происходят от гордости и тщеславия, которые выражаются в общении таким открытым и видным для других образом.

Это могут быть как одни и те же рассказы (на подобию подробных и одинаковых рассказов пожилых людей), так и одни и те же выражения (когда подставляются разные факты, но тема все равно одна, например, какой я - хороший кулинар, или какой я привлекательный для противоположного пола).

Интернет – источники: 1) «Есть у (меня) хорошая знакомая, которая часто у нас в гостях бывает и постоянно рассказывает, какая она чудесная хозяйка. То она пирог необычный приготовит, то торт, то что-то из французской кухни или итальянской, а уж мясо - рыбными изысками она своего мужа совсем забаловала». 2) «(Сотрудница) постоянно рассказывает, какая она (хорошая), как за ней толпы парней бегают, как ее ценят на работе, какая она умная». 3) «(Начальница) постоянно рассказывает, какая она звезда, как ее ценили на прежних работах, как она постоянно была в числе лучших сотрудников года и т.п.» 4) «Есть у меня одна такая приятельница, которая... постоянно рассказывает, какая она красавица, сколько разных мужиков у нее было, и что они постоянно зовут ее замуж, что она вся успешная и деловая, и вся нарасхват». 5) «Дело в том, что меня страшно раздражает человек, которого я безмерно люблю. ...Он постоянно чем-то хвалится, и не чем-то достойным вроде своей работы, а какой-то ерундой вроде того, как его бабуля «построила» ЖЭК... Правильно только у него, все лучшее у него, и он все время об этом говорит». 6) «(Свекровь) постоянно рассказывает какая она умная, как она когда-то правильно поступила в отличие от некоторых и т.д.». 7) «Новый знакомый парень при общении постоянно рассказывает, какой он весь супер и как нравится девушкам, как они к нему подходят знакомиться и т.п.». 8) «Хорошая женщина (лектор), и объясняет все очень доходчиво. Единственное, что иногда напрягать начинает, так то, что она постоянно рассказывает какая она хорошая и сколько у нее дипломов. Раз рассказала - все поняли, что она очень хороший специалист и многого достигла, уровень уважения к ней поднялся, а как начинает зудеть про это постоянно - просто заедается!!!». 9) «(В бесконечных рассказах свекровь) считает себя лучше всех, тут без нее никак, там плохо... Ее муж вообще без нее пропадет». 10) (Передается рассказ бабушки) «Звали мануфактурщика - миллионера Ароном. "Марьясенька, - говорил он, - ну зачем тебе в Россию возвращаться? Оставайся здесь, со мной. У нас тут с тобой, Марьясенька, такая жизнь будет!" Бабушку очень умиляло это ласковое звучание собственного имени - Марьясенька. Его было приятно повторять. Видимо, никто больше за всю жизнь ее так не называл. "На коленях, - продолжала она, - передо мной стоял, умолял замуж за него выйти. Но я, конечно, отказала и в Россию вернулась. Он же капиталист, буржуй. Эксплуататор. И вообще контра антисоветская и чуждый элемент. А я комсомолка, почти коммунистка. Молодая, идейная. Зачем он мне такой нужен? У меня вся жизнь впереди" Чувствовалось, что она гордится своей былой партийной непреклонностью и убежденностью». 11) «У меня свекровь любит пальцы веером расставлять,

вспоминать прежние времена, они при союзе жили хорошо и богато и рассказывает одно и то же, я уже слышала его сто раз, а она все пересказывает заново. Вот, думаю, неужели не может запомнить, что говорила, а что нет. Очень многие моменты из жизни своей постоянно повторяет».

Вот таким образом выражают себя страсть гордости и тщеславие через хвастовство и самопохвалу. О видах самопохвалы в мысленных разговорах мы будем говорить в отдельной главе. А сейчас только отметим, что говорили святые отцы о самохвальстве (в любом виде, а в «пластинках» только добавляется и еще одна болезнь – частое воспроизведение приятного о себе).

Иоанн Лествичник (Лествица, сл.8): «...в тщеславных людях бывает бесконечное желание похвалы».

Феофан Затворник (Мысли на каждый день года, Неделя 13 по Пятидесятнице, пятница): «За недостатком стороннего хваления начнется самовосхваление, которое Господь назвал «трублением перед собою»... Душа становится тогда мелочною, гоняется за одной мишурой, и истинного добра не жди уж от нее».

Феофан Затворник (Созерцание и размышление, ст. Не труби перед собою): «...это трубление обличает скудость и не достоинство наше».

Иоанн Златоуст (т.2, ч.2, Беседа 5 о св. ап. Павле): «...признак крайнего безумия, возлюбленный, величать себя похвалами без всякой нужды и нужды настоятельной; это... больше служит знаком глупости ...»

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 9-й заповеди, грех: Самохвальство вообще и случайными какими либо преимуществами, особенно пред новыми лицами): «Христианин! остерегайся самохвальства и хвастливости. Себе-то самому ты должен быть более известен, чем другим. И если глубоко всмотришься в себя, то и придешь в сознание, что не чем тебе хвалиться, и не будешь ты хвалиться».

Примеры пластинок-тем как жалоб и саможаления

Следующий вид часто встречающихся пластинок – саможаление и жалобы, которые происходят от страсти печали при скорбных обстоятельствах (болезнях, разводе, конфликтах, бедности и др.) («а-пожаловаться»). Это могут быть рассказы, а могут быть одни и те же выражения. Иногда такие жалобы бывают преувеличением своего несчастного положения или могут быть лукавством, а могут и иметь основание.

Интернет – источники: 1) «У моей подруги есть соседка, у нее муж пьющий, но не алкаш... Она каждый раз жалуется как ей тяжело, денег нет, уйти некуда, сама она из деревни, ребенок маленький, образования нет, куда она устроится на работу...» 2) «Год назад разъехались с мужем (ушла к другому), периодически с ним видимся, так как у нас ребенок! Он никак не может смириться с этим, и каждый раз жалуется на жизнь и говорит, что не может так больше жить, потерял смысл в жизни, просит, чтобы мы вернулись, говорит, что никто кроме нас ему не нужен!» 3) «Каждый раз жалуется, что еле жива, что сил нет и жить не хочется такой больной». 4) «Н. снова завел пластинку про то, что мужчин мало и их надо бережно хранить». 5) «Моя подруга вечно ноет на тему, какая она полная и целлюлитная (хотя лишнего у неё ничего нет, не скелет конечно, но нормальная)» 6) «У меня есть подруга, ей 28 лет. Она постоянно говорит о том, какая она несчастная (не замужем, подходящего человека нет и т.д.). Жалуется на здоровье (у нее пониженный гемоглобин и она каждый день рассказывает, какие фрукты она сегодня ела, какие соки пила, сколько времени провела на свежем воздухе). Я, конечно, все понимаю и сочувствую, но ведь это даже просто некрасиво в подробностях рассказывать о своих болезнях. В общем, ведет себя как старуха». 7) «Проблема с мамой. Она как пожилой, больной человек, часто жалуется на болячки. Постоянно жалуется, то болит печень и не могу ничего есть, все запахи еды неприятны, а если похвалю, что поела сегодня лучше, а ты мне не веришь, что мне плохо». 8) «Мамина приятельница каждый раз жалуется, что за пост прибавляет в весе, потому как потребляет практически одни углеводы». 9) «(Бабушка) встречая его на улице, каждый раз жалуется, что уже совсем стара стала, и как бы ей дожить до свадьбы внучки, и чтобы зятя хорошего Бог послал. А уж сам-то зятек ни капельки не пожалеет: девушка тихая, скромная, умная и хозяйственная, отец инженер, мать воспитательница, а талия - пятьдесят девять сантиметров». 10) «Есть у меня одна подруга - все время жалуется на жизнь - зарплата у нее дескать маленькая (якобы 8000-10000 рублей), мама тоже копейки получает, папа на пенсии, все мол плохо... Едят-то они одни сосиски, ездить могут себе позволить только плацкартам и т.д. Я ей сочувствовала сначала, теперь вижу - то они ремонт в квартире сделали, то дачу купили под Москвой. Я только не понимаю, зачем было плакаться и под нищую косить? То же самое с личной жизнью, плачет (в

буквальном смысле слова), что никто с ней не хочет встречаться, замуж она никогда не выйдет, детей у нее не будет и т.д. ... Меня это все уже начинает (злить)! Если у нее все нормально, то зачем она плачется все время - позвонит и поет в трубку... Надоело уже!!!» 11) «Одна моя подруга уже лет пятнадцать страдает, что очень хочет бросить мужа, но... где жить? как его бросить? на что жить? Истрадалась вся. Всем постоянно рассказывает, какой он ужасный тип, как ей плохо, как они друг другу не подходят. Я когда-то давно еще воспринимала это всерьез, предлагала ей какие-то варианты: как и где снять квартиру и т.д., но... тот же диагноз, в общем. Ей, по-моему, очень приятно и удобно быть несчастной». 12) «Есть у меня подруга... Очень любит все свои проблемы мне рассказывать. Нет, не для того, чтобы посоветоваться или поплакаться, а для того, чтоб можно было слить свой поток негатива в свободные уши. И так всегда: как только встретимся с ней - начинается монолог как все плохо и ужасно. Сейчас у нее в жизни очень плохой и сложный период. Мне ее жаль. Но опять - каждый день я слышу ее жалобы, она даже не слушает то, что я ей советую - просто говорит, говорит, говорит».

О саможалении речь шла в теме «О конфликтах в семьях, происходящих от самолюбия и разных страстей» (4. Об усталости и саможалении, раздел 4.4.). Мы не будем говорить сейчас об этой страсти, а только приведем поучение, как говорит о нытиках свт. Василий Кинешемский.

Василий Кинешемский (Беседы на Евангелие от Марка, гл.14, 1-11): «Недовольство, неудовлетворенность у нас стали, кажется, заразной, повальной болезнью? В литературе появился даже особый тип так называемого нытика — человека, который только жалуется, стонет и ничего не делает. "Мы — дачники... — говорит писатель Горький о русской интеллигенции, — мы суедемся, ищем в жизни удобных мест... и отвратительно много говорим..., разве легко и свободно жить среди людей, которые всё только стонут, всё кричат о себе, насыщают жизнь жалобами и ничего, ничего больше не вносят в нее?.." ...Недовольство — наша общая болезнь. Вряд ли можно было найти в России за последние двадцать лет много людей вполне довольных жизнью, и причина этого заключается в материалистическом понимании жизни, в желании найти свою долю счастья исключительно в области земных благ. Это стремление развивало алчность, желание как можно больше захватить в свое личное обладание, и в то же время требовало готового, дарового счастья без необходимых для этого усилий и труда. Не получая желанного счастья, ибо на этом пути его не могло и быть, люди ворчали, жаловались, злобились, винули друг друга и, создавая общую атмосферу недовольства, отравляли свою и чужую жизнь».

Примеры пластинок-тем от злопамятства и обиды

Есть и еще один распространенный вид «пластинок», которые происходят от злопамятства: когда рассказывается о других людях что-то плохое, что было в прошлом. При этом это могут быть просто рассказы о том, какие другие плохие, а могут быть жалобы от обиды на других людей. Они могут сопровождаться гневом.

Интернет – источники: 1) «У моей бабульки склероз. Каждый раз, когда она приходит, рассказывает одно и то же. Жалко, что только один негатив... слушать уже противно». 2) «У нее всегда все плохие и очень много негатива постоянно рассказывает». 3) «У меня свекровь так могла ныть бесконечно, а я ведь хорошая невестка, чтобы угодить свекровушке - слушала. Причем у нее поток негатива был бесконечный, когда ныть и жаловаться вроде уже не о чем, она начинала по второму кругу». 4) «(Она) постоянно рассказывает какой плохой их папа, как она страдала и как они теперь ей обязаны». 5) «Есть люди, которые только то и делают, что всем жалуются на вторую половинку. У меня есть такая подруга, и я не люблю с ней встречаться. Она постоянно рассказывает мне какой плохой ее муж». 6) «Мой муж постоянно жалуется на работу, постоянно рассказывает, как он всех ненавидит, и страну свою он тоже ненавидит, и эта ненависть живет внутри его. Он часто хамит людям (ссылаясь на то, что из-за своей внутренней злости разучился нормально общаться с людьми), он очень раздражительный». 7) «В голове человека может репетироваться и годами удерживаться ссора с супругом или детьми. Я знал женщину, которая постоянно мысленно говорила со своей матерью, отвечая ей на нанесенные в детстве обиды, хотя ее мать давно умерла».

По поводу помыслов от злопамятства, обид и гнева мы будем говорить в одной из следующих глав, а сейчас только приведем некоторые поучения святых отцов.

Исидор Пелусиот (Письма, ч.2, п.97): «Помнить зло есть дело души не благородной, а жалкой и худой».

Иоанн Лествичник (Лествица, сл 8): «...без сомнения, крайняя степень гневливости обнаруживается тем, что человек наедине сам с собою, словами и телодвижениями как бы с оскорбившим его препирается и ярится».

Авва Исаия (Духовно-нравственные слова, сл.28): «Когда вспомнишь об оскорбляющих и преследующих тебя, не жалуйся на них, но лучше помолись о них Богу, как о виновниках величайших для тебя благ».

Иоанн Златоуст (т.12, слово 18): «Когда ... ты увидишь своего врага или вспомнишь о нем, то не говори, что я то-то и то-то потерпел от него, то-то и то-то слышал от него, не разжигай чрез это гнева и не увеличивай еще более пыла страсти; напротив, забудь все огорчения, какие слышал или потерпел от него; а если и вспомнишь, то вмени их диаволу; собери, наоборот, все, что тот сказал или сделал тебе когда-нибудь хорошего, и тогда ты скоро прекратишь вражду».

Максим Исповедник (Главы о любви, сотн.4, 34): «Во время мира не воспоминай, что сказано было братом во время досады, в лице ли тебе неприятное, что изречено было, или заочно о тебе сказано другому, и ты после того услышал о том; чтоб, приняв помыслы злопомнения, не возвратиться опять к пагубному ненавидению брата».

На этом закончим приводить примеры пластинок-тем от распространенных страстей.

Примеры пластинок-фраз – укоров, замечаний и возмущений, происходящих при конфликтах

Далее приведем примеры пластинок-фраз, которые произносятся в определенных ситуациях в реальных разговорах. Они отличаются от вышеприведенных «пластинок» тем, что это не рассказы, а устойчивые выражения.

Часто произносятся одни и те же суждения при конфликтах. Это устойчивые высказывания при гневе, раздражении и недовольстве. Такие устоявшиеся фразы-укоры и возмущения кем-то или чем-то могут быть при сильных конфликтах (ссорах) и в обычных разговорах.

Интернет – источники: 1) «Мы живем в доме, в который (муж) вложил много сил и денег, сам много чего сделал здесь. Так вот теперь, если я или наша маленькая дочка ненароком что-то заденет не так, поцарапает, уронит, он начинает набрасываться с осуждением: "как можно быть такими корявыми" и это продолжается весь день... Мы много раз говорили по этому поводу, и он всегда говорит одно и то же: «не можете соблюдать мои правила - уезжайте, вас никто не держит». Еще он постоянно добавляет, что он мной не дорожит. И грозитя отобрать у меня ребенка». 2) «Ссорились, виноват он (ну, по крайней мере, я так считаю), потом он снова завёл свою пластинку: «я мужик, я даже перед родителями не отчитываюсь» (мы уже полтора года вместе и эту песню я не раз слышу, но потом он как-то успокаивается)». 3) «У меня есть молодой человек, с которым мы хотели пожениться и обвенчаться... Постоянно укоряет, что я маловерная, что я живу в расслаблении и вера моя абстрактная, что мне Господь не нужен. Сказал, что он думал встретил святую девушку, за которой он будет тянуться, а на самом деле я далеко позади его. Что, глядя на меня, у него опускаются руки, чтобы молиться». 4) «(Бабушка) постоянно укоряет, что я, мол, наследство хочу на блюдечке получить, несет (чушь), сказала как то, что отпишет государству свой дом!» 5) «А меня мама постоянно укоряет, что ребёнок такой беспокойный, потому что в беременности (был) сплошной стресс». 6) «Муж постоянно возмущается, когда мало воды в чайнике грею». 7) «У меня подруга, которая дома питается только картошкой с сосисками, в кафе постоянно возмущается по поводу того, что продукты несвежие или еда плохо прожарена». 8) «Я знаю одного "водителя", который постоянно возмущается, что его не пропускают. Впереди идущие авто едут с максимально разрешённой скоростью, по своей полосе. Просто, если он догнал, его соответственно, (по его мнению) просто обязаны пропустить». 9) «...(инструктор) завёл свою пластинку про "почему ты такая невнимательная? как ты собираешься сдавать экзамен? гаишник ничего тебе подсказывать не станет! да ты вообще куда смотришь?! а на экзамене тебе никто помогать не будет, ты должна сама и сама и сама, а ты всё спрашиваешь!" - и это на час-полтора, не меньше».

Примеры пластинок-фраз – советов, поучений и своих мнений, происходящих от страсти учительства

Следующий вид типичных пластинок-фраз и пластинок-тем, которые проявляются в похожих ситуациях, проходят в форме советов, поучений и замечаний. Это устойчивые фразы от страстей учительства, нетерпения, умничания и т.п.

Особенно это характерно для родителей в отношении детей.

Интернет – источники: 1) «Мама всё время говорит одно и то же: "Наташа, ты уроки сделала? Иди почитай книгу, не будешь думать о плохом"». 2) «Когда я прихожу с рынка с полными пакетами в руках, мама всегда говорит одно и то же: «Васенька, повесь пальто в шкаф, не бросай где попало. И вообще, чай

стынет, я пирожков напекла. Мой руки и к столу, сынок». 3) «Н. В. поучала подолгу и, независимо от проступка, всегда одними и теми же словами: "Как тебе не стыдно! Ты растешь в интеллигентной семье"» 4) «Мама входит в комнату и начинает укреплять со мной отношения. Целует. Говорит, что я сегодня прекрасно выгляжу... В сотый раз рассказывает про то, что без образования мне будет тяжело в жизни. Я уже наизусть это выучила!!! Я... играю, а она опять за свою шарманку». 5) «Мама завела шарманку, что у меня нет личной жизни и я целый день сижу за компьютером». 6) «Я настолько выучила характер (родителей), что когда что-либо происходит, то знаю наперед их мнение и даже мало того знаю какими фразами они отзовутся и выскажутся! Например, один день мы поехали в деревню, ребенок тогда маленький был, я не хотела ехать, так как погода была плохая, но муж настоял. Мы все же поехали и простудили ребенка, хотя я следила, чтоб этого не случилось. Уже наперед я знала, что скажут мои родители. Приехали домой, звонит мама, и я в голове прокручиваю фразу, которую знаю, что она мне сейчас скажет: «Мы приехали, у ребенка температура поднялась», она мне в ответ: «Ну вот, затаскали ребенка... сидели б дома, вам всё игрушки...» ...Если я скажу что муж настоял, то всё! лекция до утра: «Безответственно ведете себя, скажи ему это, скажи ему то, неужели не понимает здоровый мужик уже...»

Причем подобные пластинки-фразы, которые, как видим, дети знают наизусть, обычно оправдываются родителями их обязанностью учить своих детей. По поводу этого можно только сказать: родители действительно должны это делать, но не обязаны произносить одни и те же фразы, которые дети слышали уже много раз, и тем самым раздражать их. Если мы, родители, не находим другого способа общения и других слов, то это только говорит о наших болезнях души...

Но продолжим приводить примеры «поучительных» пластинок-фраз.

Таким способом можно общаться везде и всегда, и на работе, и дома, и со взрослыми. И в данном случае мы уже не можем сказать, что это наша обязанность – воспитывать других взрослых людей. Здесь мы можем сказать, что мы высказываем свое мнение. Конечно, его никто не запрещает произносить, но вопрос в другом – нужно ли постоянно или часто высказывать его одними и теми же фразами, или по одному и тому же вопросу или одним и тем же людям.

Интернет – источники: 1) «Когда я делюсь с ним своими мыслями на этот счет, он вздыхает и всегда говорит одно и то же: «Я же тебя предупреждал! Ты ведь уже болеешь своими горами. У тебя от них зависимость». 2) «Моя сотрудница (46 лет) опять завела свою пластинку, что это безответственно рожать 2 ребенка, т.к. кто даст ему образование, тут бы одного поставить на ноги... А так можно плодить сколько угодно, и будут они болтаться без жилья и т.д. Меня это так раздражает...» 3) «Иногда надеваю носки, жена постоянно укоряет, что типа нельзя сандалии носить с носками». 4) «Муж вдруг осознал, что ему еще парочка детей нужна. Каждый день он заводит свою шарманку, начинает разглагольствовать о том, как хорошо иметь много детей». 5) «Не люблю, когда один и тот же человек спрашивает при каждой встрече одно и то же, причем глупости одни, например "ну что, когда второго-то родишь? Нет? А че так?"».

Или еще один пример: практически каждый раз, приготавливая какой-то продукт, ближний может рассказывать одними и теми же словами как его готовить, или какую-то историю с ним связанную, считая, что это он учит ближнего нужному для него.

У верующих, которые любят говорить о вере, нередко их поучения кому-то являются «пластинками», в которых повторяются одни и те же фразы.

Интернет – источник: «Когда человек говорит одно и то же о Боге, как будто ничего более не знает, и при этом ему нравится то, что он говорит (как пластинка, заевшая на одном месте, обычно это заученные фразы сектантов, которыми они обрабатывают новичков (чтобы ввести их в состояние доверия)). Даже если такой человек никого не вербует, он все равно стремится произносить эти фразы, они ему нравятся».

В отношении повторений одного и того же совета, назидания и т.п., лучше делать так: дав совет, можно напомнить его один-два раза и оставить на волю Божию (даст Он последовать ему человеку или нет).

Никон Воробьев (Письма, п.15): «...она очень пристрастна и очень настойчива. Даже желая искренно сделать добро, она назойливостью своей портит доброе свое намерение, и дело бывает уже не по Богу. Я ей дал послушание во всех случаях: предложить или сказать раз и другой, а потом предоставить дело воле Божией, пусть делают, как хотят. Но здесь она этого не исполняла, характер не позволяет».

О повторном высказывании одного и того же в одном разговоре и повторении просьб (твердение)

И в заключение укажем еще два вида повторений одного и того же, которые не входят в точное понятие любимая «пластинка», но мы все же отметим их. И делаем это для того, чтобы показать разницу между разными повторениями.

Первый вид повторений этого вида - это привычка повторять одно и то же в одном разговоре, или одними и теми же словами или разными. Ее лучше обозначать словом «твердить».

Толковый словарь: «Когда кто-либо твердит какие-либо слова, он постоянно повторяет одни и те же слова, например, с целью убедить кого-либо в чём-либо».

Например:

Интернет – источники: 1) «Меня тоже раздражает, когда люди начинают доносить одну и ту же мысль, но разными фразами, чуть их перефразируя... Я тоже маме иногда говорю: "Да, я поняла, ты уже говорила", когда она слишком уж увлекается. Уверена, что она тоже считает, что немного говорит, а так, как надо. И это совершенно не означает, что я не хочу с ней разговаривать или меня ужасно воспитали». 2) «Люди, к сожалению, не замечают, что они говорят по одному и тому же месту. Понятно, что вы будете утверждать, что говорите четко, кратко и по делу. Никто же не считает сам про себя, что он говорит слишком много лишнего, повторяясь. Вот и вы считаете, что говорите так, как надо».

Также к «пластинкам» не относится повторение просьб и напоминаний кому-то о чем-то. Например, мать видит, что дочь опаздывает на тренировку, т.к. та сидит за компьютером, и через каждые две минуты говорит, чтобы она выключила компьютер и шла на тренировку. Так продолжается пока дочь не сделает этого. Или, например, жена просит мужа о чем-то, а он смотрит телевизор и не собирается этого делать. И тогда жена время от времени повторяет просьбу. Этот вид повторений относится к ситуативным и вынужденным повторам.

На такие повторения просьб другой человек может раздражаться. И самый лучший способ избежать такой реакции для него - делать сразу (если есть такая возможность), не забывая и не откладывая. Если же ты сейчас действительно не можешь этого сделать, то надо объяснить, почему ты не можешь и попросить подождать (если это не срочное дело). Таким образом не произойдет раздражения и конфликта.

Определенные пластинки-темы или фразы могут точно повторяться в мыслях при определенных ситуациях

Несмотря на то, что мы сейчас говорим о «пластинках» вслух, отметим, что есть такие мысленные «пластинки», которые повторяются в определенных ситуациях практически один в один. Такие мысленные высказывания практически не изменяемые. Например:

Интернет – источник: «...когда, например выхожу покурить, в голове веду диалог, объясняя какие-либо технические особенности, разных устройств, в основном Петру Первому рассказываю».

Или, например, когда не работает лифт, то человек, поднимаясь пешком, каждый раз высказывает мэру города о том, как он плохо работает, и как бедным жильцам приходится идти пешком на высокие этажи. Или, когда женщина видит свою подругу, у которой волосы не ухожены, практически всегда думает: «ну что же она не сделает нормальную прическу, опять взлохмаченная. (Внутренне говорит ей) У меня есть хороший парикмахер, сходи». Или, например, у сотрудника какая-то специфическая фигура, и часто, наблюдая за ним, человек думает: «у него такие ноги короткие...». Или, например, в храме человек всегда думает практически одно и то же о священнике или о прихожанах. Или, когда человек выходит на балкон, всегда смотрит на дом напротив, и думает о том, что на фасаде дома отвалилась штукатурка, и рассказывает в мыслях об этом кому-то.

Такие мысли и мысленные разговоры составитель обозначает как «собака Павлова», так как они происходят по некому привычному рефлексу: именно в этой ситуации или в похожей человек думает и мысленно говорит кому-то именно это.

Относительно таких мыслей сразу скажем о том, как надо учиться их прекращать. Когда человек проследил, что в одних и тех же местах или при повторяющихся ситуациях он думает одно и то же, то при их очередном появлении ему следует напомнить себе, что он говорит это каждый раз и надо эту привычку изменить. Можно сказать себе: «прекрати, ты так думал об этом уже сто раз. Господи, помилуй меня, грешного и неразумного».

На этом закончим приводить примеры типичных «пластинок». Надеюсь, вполне понятно, что подобные явления происходят от страстей (хвастовства, гордости, злопамятства и др.), а не являются непонятными или безобидными вещами. А также для занимающегося трезвением важно знать, что все эти «пластинки» обязательно время от времени произносятся перед кем-то в мыслях, а потом уже могут рассказываться вслух. Надеюсь, видна и разница между различными видами повторений.

Раздел 1.2. Основные характерные черты пластинок-тем

А сейчас подведем общий итог о «пластинках» и укажем некоторые их характерные особенности. Это поможет тем людям, которые хотят научиться меньше говорить вслух, потому что иногда их реакция и речи приводят к конфликтам, после которых происходят бурные мысленные разговоры; или их речи являются празднословием. Также это поможет тем, кто занимается трезвением над своими мыслями, т.к., как мы уже не раз отмечали, все любимые «пластинки» мысленно не раз рассказываются другим людям по причине того, что говорящий их получает удовольствие от той или иной страсти, например, от самохвальства, когда человек рассказывает как он хорошо поступал в жизни. И если христианин определит свои «пластинки», которые произносит вслух или только мысленно, то ему будет легче их различать и бороться с тем, что бы прекратить услаждаться одним и тем же.

Периодичность произнесения

Разные пластинки-темы могут произноситься с разной периодичностью: одни часто (например: раз в день, в неделю), а другие – редко, например, раз в год.

Редкими пластинками бывают рассказы, например, в какой-то праздник. Так, когда празднуют католики Рождество, человек в этот день каждый год возмущается одними и теми же словами о разнице празднования с Православным Рождеством. Или, например:

Интернет – источник: «Муж не любит праздники, новый год и свой день рождения, объясняет тем, что в детстве жили очень бедно, он каждый раз ждал подарок, а получал шоколадку или мандаринку, и каждый, каждый год он это вспоминает, мне по 100 раз рассказывает, ходит обиженный, весь праздник ворчит, типа "...дед мороз ваш, ...новый год ваш", я, прям, не знаю, что и делать».

Или, например, пластиночные высказывания могут быть в зависимости от времени года. Например, летом постоянно говорят о жаре, но когда оно заканчивается, то этих разговоров нет. Или, например:

Интернет – источник: «Мне на работе добрые тетеньки, пытающиеся научить меня жизни, постоянно задают вопросы: "Ты помидоры закатала?", "Нет?! А что же вы будете есть?", "А чем же ты мужа кормишь?!". Бабуля моя тоже повторяет пластинку на тему "Лето - пора закаток"».

Или во время своей болезни человек говорит о своем здоровье одними и теми же словами, но после выздоровления этой темы нет.

А есть темы, которые человек повторяет в любое время, не зависимо от каких-то факторов.

Может повторяться пластинка-тема и во время одного общения, когда человек повторяет одно и то же, например, в один вечер (это может быть рассказ о том, что сейчас случилось с человеком, или какая-то насущная проблема, а может быть рассказ из прошлого)

Интернет – источники: 1) «Как пришёл он после обеда и как сел на диван, так с той поры ни разу не поднимался, словно прилип. Он сидел и хриплым, гнусавым голосом рассказывал, как в 1982 г. в городе К. его бешеная собака укусила. Рассказал и опять начинал снова, до часу ночи рассказывал одно и то же». 2) «(Мой муж) бывает такой разговорчивый, что меня это просто утомляет. Может одно и то же в течение дня раз пять рассказать». 3) «Что бы она ни рассказывала, она повторяет свой рассказ практически сразу же снова, почти теми же словами. Иной раз три раза подряд. Меня это очень смущает. Похоже, она не помнит, что только что рассказывала это. Постоянно повторяет и старые истории, причем в слово в слово. Многие я знаю уже наизусть».

Также заметим, что разные пластинки-темы могут сменять одна другую даже за один разговор, например, сначала пластинка - хвастовство, потом саможаление, а потом какой другой человек плохой.

Точность воспроизведения прошедшего и проговариваемого текста при «пластинках»

В «пластинках», как рассказах о прошлых событиях и ситуациях, могут быть искажения.

Интернет – источник: «Вспоминая внутренней речью старые события и данные, человек всегда вспоминает их нечётко, не полностью и уже в сознании домысливает недостающие детали. Порой

воспоминание бессознательно приукрашивается, чтобы было приятнее вспоминать. Такое домысленное и приукрашенное воспоминание снова попадает в долговременную память и блокирует собой первое, самое достоверное воспоминание. Чем больше человек будет "освежать" ... воспоминание, тем меньше оно будет отражать то, что происходило в прошлом».

Что же касается точности повторяемого текста, то иногда это могут быть рассказы и высказывания один в один, как в прошлый раз, а иногда в них могут быть изменения.

Интернет – источники: 1) «Довольно часто, причем ненамеренно, а так получается, рассказываю одни и те же истории. ... Правда, новыми подробностями они не обрастают. Но может это пока, в силу возраста. Даже наоборот, один мой товарищ когда-то сказал: "как ты умудряешься, по 5 раз рассказывать одно и то же, а главное теми же словами?". 2) «У меня была такая собеседница на работе. Она рассказывала мне одну и ту же историю несколько раз - через промежутки времени, вероятно, забывала, что уже рассказывала. И я слушала с интересом каждый раз - ведь нюансы менялись. Добавлялись новые краски, и мне даже казалось, что у нее этот рассказ становился более структурированным». 3) «(Она) просто любит одни и те же... истории по 1000 раз рассказывать, часто - с новыми подробностями. Причем не важно, если я в процессе скажу: "Вы это уже рассказывали", "я помню" и т.п. - она все равно историю дорасскажет! иногда (злит), конечно, но я молчу, а когда настроение ехидное, напоминаю ей, что в прошлый раз история звучала иначе». 4) (Из музыкального словаря для детей) «Ты прочитал интересный рассказ или побывал в театре на увлекательном спектакле. И вот ты решил рассказать о том, что видел, своим знакомым. Сперва одному рассказал, потом другому. Потом пошел в гости к третьему и ему рассказал. А чтобы не скучно было рассказывать одно и то же, ты каждый раз рассказывал по-новому. То слова более подходящие находил, то подробности какие-то вспоминал. И ничего в этом удивительного. Ты же не магнитная лента, чтобы слово в слово повторять одно и то же. Вот и получается, что события, о которых ты рассказываешь, одни и те же, т. е. тема рассказа одна и та же, но излагаешь ты эту тему по-разному». 5) «А у меня золовка есть, так она постоянно одно и то же рассказывает, и ничего - все слушают, потому что она с каждым разом что-то к этим историям придумывает, а все потом (смеются). Только не знаю над ней или над историями».

Как образуется пластинка-тема

Изначально пластинка-тема образовывается на основе мысленного прокручивания назад того или иного события, или по-другому сказать, когда человек вспоминает в подробностях, что происходило. Причем делает он это не раз и не два. После события или по прошествии недолгого времени он мог рассказывать это вслух. Это мысленное и реальное повторение образовало хорошее запоминание, подкрепленное «симпатией» к этой теме (т.е. человеку понравилось или само событие, или как он его оценил). Потом время от времени человек вновь повторял в мыслях или вслух эту историю, что и образовало в нем страсть (как привычное услаждение). При всем при этом происходило и желание рассказать это вслух, что и делалось не раз.

Удовольствие при рассказывании «пластинок»

Высказанные вслух «пластинки» обязательно являются фразами, от которых человек получал и продолжает получать удовольствие. Так, при подходящих случаях человек произносит «пластинку» именно потому, что ему нравится эта тема и особенно, как он представляется сам себе, и он хочет получить удовольствие еще раз. Таким образом, услаждение является главным мотивом «пластинки». Об этом говорят и психологи и обычные люди.

Интернет – источники: 1) «Мне мой муж тоже бывает некоторые истории по сто раз рассказывает. Просто для него это то, о чем ему приятно вспоминать, с кем ему ещё делиться, как не со мной». 2) «Люди рассказывают одни и те же истории не с целью напомнить вам их в понимании того, что вы эти истории забыли, эти истории для них яркие воспоминания (не важно, позитивные или негативные) и они просто любят их обсуждать, не хотят как раз забыть их, а не потому что запомнили, что вам рассказывали, этот факт они осознают, не потому, что сомневаются в свойствах вашей памяти». 3) «Человек говорит одно и тоже о Боге, как будто ничего более не знает, и при этом ему нравится то, что он говорит (как пластинка, заевшая на одном месте) ... Даже если такой человек никого не вербует, он все равно стремится произносить эти фразы, они ему нравятся». 4) «У нас есть одна соседка, она всегда одно и то же рассказывает, но ей просто нравится это рассказывать и спрашивать. Зато она прекрасно помнит, что получила пенсию, сколько тариф на воду и т.д.». 5) «Действительно забываю, что

рассказывала, каждый раз, когда повторяю, переживаю все по новой: ощущения, впечатления, ...своего рода кайф...».

Кстати заметить, что когда «пластинки» произносятся вслух, то они говорятся с разной силой удовольствия и оживления (и это видно слушателю, хотя этот факт говорящий может отрицать).

Отметим и тот факт, что то, что «пластинки» уже не раз «прогонялись» в мыслях, можно заметить по интонациям и выражению лица (конечно, если знаешь манеру говорить того или иного человека). Тогда его речь звучит связно и как бы хорошо отрепетировано.

По своей сути «пластинка» это - страстный помысел

Закончим характеристику «пластинок» указанием того, что она, как определенная тема мыслей и высказываний, является страстным помыслом (темой). Это видно по таким особенностям понятия «страсть» как привычка и стремление к услаждению. Думаю, это достаточно хорошо видно в «пластинках», и именно поэтому мы и привели этот вид помыслов в теме о мысленных разговорах.

Напомним, что по христианскому учению:

Василий Великий (Беседы, б. 13): «Удовольствие - мать греха»,

а это значит, что при «пластинках» человек согрешает уже тем, что стремится создавать сам в себе удовольствие от воспоминаний. Нередко человеку, говорящему «пластинку», кажется, что он говорит о нужном и актуальном, а на самом деле в этом рассказе нет ни проблемы, ни актуальности, ни смысла, а это способ получить удовольствие от себя знающего, обучающего, правильного и т.д. И именно страсти: гордость, хвастовство, осуждение, злопамятство, учительство и др. постоянно требуют удовлетворения для того, чтобы получить то или иное удовольствие от себя. И помогает им в этом воспоминания. А т.к.:

Исаак Сирин (Слова подвижнические, сл.30): «... (в памятованиях) по необходимости непрестанно видим самих себя»,

то это способствует тому, что человек всегда может любоваться самим собой, а значит поддерживать в себе свою гордость, как хорошее мнение о себе.

Мало кто знает и то, что многократное повторение в мыслях об одном и том же, что касается дел мира и себя самого, является уловкой дьявола.

Цветник священноиннока Дорофея (гл. 46): «Тремя способами борются с нами бесы. Сначала помрачают человеческий ум, и человек становится забывчив и об одном и том же деле думает многократно. Снова и снова приводят ему на ум одно и то же, чтоб погубить время его спасительное».

К тому же для человека стало привычным такое состояние, когда он говорит и думает одно и то же. А как известно каждому на собственном опыте, привычка (как страсть) имеет великую силу и влияет на характер человека.

Иоанн Златоуст (т.1. ч.1, К верующему отцу. Сл. 3, ст.6): «Привычка сильна, способна одолевая и увлекать душу, особенно когда ей содействует удовольствие».

Григорий Нисский (О девстве, гл.9): «Всегда трудно (найти способ) победить привычку, потому что она имеет великую силу увлекать и поработать себе душу и выставлять на вид некоторую видимость блага, отчего посредством привычки каждый приобретает известное расположение и пристрастие».

Антоний Голынский (Путь умного делания, гл. Молитва словесная): «Как страсть, так и добродетель вкореняются в человеке от навыка. Одно и то же доброе дело, будучи повторяемо, усваивается от повтора, становится привычкой и делается без принуждения, как нечто естественное. Так и повторяемый грех образует страсть. А страсть, пришедшая в силу, увлекает грешить по привычке и, уподобившись свойству естественному, принуждает человека ко греху даже против его желания».

И если человек не видел ничего плохого в своих рассказах вслух или в мыслях, и от того, что он прокручивает одно и то же, то, конечно, он даже никогда и не пожелает избавиться от этой привычки. И именно поэтому старые люди, которые ранее никогда не замечали за собой «пластинок» и считали, что их рассказы это хорошо, потом приходят в такое плачевное состояние...

Заметим и то, что могут быть мысли о чем-то, что тебе нравится или нравилось ранее думать даже в детстве или юности, которые могут всплывать и при молитве. Например:

Авва Нестерой (Собесед. Иоанна Кассиана, 1-е, гл.12): «(Вопрос авве) ...кроме тех общих пленений души, ...у меня присоединяется особенное препятствие к спасению со стороны познания наук, которое я немного приобрел, и которое от наставления ли учителя или от напряжения постоянного чтения так впечатлелось во мне, что теперь дух мой, как бы настроенный поэтическими стихами, о тех пустых повестях басней и о рассказах о войнах, которыми он пропитался с малолетства при первых началах учения, размышляет даже и во время молитвы; и когда пою псалмы или молюсь о прощении грехов, то приходят на память постыдные поэмы или как бы пред глазами представляется образ

сражающихся героев, и такими мечтами воображение всегда смущает меня, так что не допускает духу моему возноситься к горнему созерцанию, и они не могут быть изгнаны и ежедневным плачем"».

На этом закончим краткий обзор такого явления как пластинка в виде привычных тем и определенных фраз. Надеюсь, что эти примеры помогут увидеть свои «пластинки». И если человек будет стараться останавливаться на привычных для него рассказах и выражениях, напоминая себе о том, что он сейчас «завел пластинку» и что это не является хорошим и правым состоянием души, и при этом будет молиться Господу о помощи в избавлении от этой привычки, то через время эти «проигрывания» прекратятся.

Раздел 1.3. Христианское учение о памяти грешного человека

Так как мы говорим о страстных помыслах и разговорах, которые непосредственно связаны с памятью (а многие «пластинки» это - воспоминания), то будет уместно сказать кое-что о памяти грешного человека. И этот вопрос важен для более глубокого понимания этой темы.

От кого бывают воспоминания

Христианское учение говорит, что мысли-воспоминания бывают:

1. От человека, как от естественных впечатлений, когда он что-то увидел, услышал, подумал, сделал, и они остались в памяти, а затем воспроизводятся в мыслях.

Петр Дамаскин (Творения, кн.1. О шестом познании): «Человеческий помысел бывает, когда взойдет на сердце простая мысль о каком-либо создании, например, (вспомнится) человек, золото или что-либо иное из чувственных творений».

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

Исаак Сирин (Слова подвижнические, сл.30): «...(есть памятования), которые в нас от впечатлений, предварительно принятых чувством, и которыми в душе возбуждаются помыслы, увлекающие к чему-нибудь одному».

Максим Исповедник (Главы о любви, 2-я сотн., 74): «Ум получает страстные помыслы следующими тремя путями: через чувство, через состояние тела, через воспоминание... Через воспоминание - когда память возобновляет помышление о делах, к которым мы пристрастны и возбуждают в уме сии образом страстные помыслы.

Евагрий Понтийский (Добротолюбие, т.1, О различных порочных помыслах, гл.2): «Не говорю впрочем, чтобы все воспоминания об этих вещах (об обидчике, о деньгах, о славе и др. – от сост.) бывали от бесов, потому что и самому уму, когда человек приводит его в движение, обычно воспроизводить воображения того, что было...»

2. Также воспоминания бывают от бесов, когда они внушают какие-то мысли сообразно какой-либо страсти:

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

Евагрий Понтийский (Добротолюбие, 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. ... Только те из воспоминаний бывают от бесов, которые вместе возбуждают раздражение или вожделение, что неестественно. По причине растревожения этих сил, ум мысленно любодействует и бранится и не в состоянии уже бывает держать в себе помышление о Боге, Законоположнике своем».

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».

3. Бывают добрые и благие воспоминания от ангелов:

Исаак Сирий (Слова подвижнические, сл.30): «...или те, которые от святых Ангелов, подающих нам мановение радости и ведения, то есть памятования, пробуждающие нас помыслами во время приближения к нам святых Ангелов...»

В нашей теме мы будем говорить преимущественно о воспоминаниях от человека.

О памяти грешного человека

Говоря о памяти грешного человека, важно отметить, что воспоминание (или воспроизведение) образов, разговоров или ситуаций, само по себе является естественным умственным процессом.

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 10-й заповеди, грех – слабая для доброго 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».

Как всем хорошо известно, память действует вместе с воображением.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, В,в, аа, 3в): «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 (Невидимая брань, ч.1, гл.26): «...по мнению всех почти философов, воображение и память суть не что иное, как впечатление 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 впечатление 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».

Работу этих двух 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. Например, после того, как мы пообщались с кем-то реально, мы можем вспомнить образ человека, обстановку, можем вновь пережить похожие эмоции и вспомнить сказанное, как другим человеком, так и то, что сказал ты.

Но у грешного человека память подверглась искажениям.

Так, память грешника склонна запоминать и воспроизводить то, что соответствует страстям души, а не только то, что добродетельно и правильно. И поэтому святые отцы говорят:

Исихий Иерусалимский (Добротолубие, т.2, 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): «У (преданных страстям и миру) главнейшею причиною воспоминания бывают страстные возбуждения или движения привычных потребностей, потому что в этом жизнь их».

Также память может воспроизводить что-либо вольно и невольно. 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 – это воспоминание, которое происходит без направленной воли и без поставленной цели. Так, прокручивание событий в памяти и воображении при «пластинках» это расслабленное мышление, при котором сами собой «всплывают» образы и реплики.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, В,в, аа, 3в): «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...»

Такое прокручивание событий назад может быть для дела по потребности, но обычно оно бывает у нас для удовольствия души. И грех начинается тогда, когда человек пользуется этой способностью для своего удовольствия, которое он, например, получает от мнения о себе. Т.е. человек вспоминает не для того, чтобы получить какую-то пользу (сделать правый вывод) или для получения знаний путем запоминания, а для того, чтобы полюбоваться собой в том, как и что он говорил или делал, и получить удовольствие от этого.

Также воображение и память у грешника часто воспроизводят порочные или услаждающие его образы.

Иннокентий Пензенский (Богословие деятельное): «...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.»

Особенно воображение и память о том, что видел, слышал, о том, что надо сделать, докучают при молитве.

Нил Синайский (153 главы о молитве, 45-47): «Когда молишься, всеми силами храни память свою, чтоб она не предлагала тебе своего; но всячески воздвигай себя к разумному предстоянию (с сознанием, кому и для чего предстоишь). Ибо во время молитвы ум обыкновенно очень окрадается памятью (приводит она на мысль вещи, лица, события, и ими отвлекает от молитвы внимание ума). Память приводит тебе на ум во время молитвы или воображения давних дел, или новые заботы, или лицо, оскорбившего тебя. Очень завидует демон человеку молящемуся и всякие употребляет хитрости, чтоб расстраивать такое намерение его; поэтому не перестает возбуждать посредством памяти помыслы о разных вещах, и посредством плоти приводит в движение все страсти, чтоб только помешать как-нибудь прекрасному его течению (т.е. труду молитвенному) и к Богу преселению (восхождению вниманием)».

Вообще святые отцы говорят, что:

Никодим Святогорец (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».

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 славолюбие изгоняют из души память Божию; когда же пресекается память Божия, тогда поселяется в нас мятеж страстей».

Итак, у грешного человека память является страстной. 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. Надеюсь, этот кратко изложенный материал покажет читателю, почему не должно увлекаться своими воспоминаниями, считать их правым и хорошим делом и часто возвращать их в сознании.

О благих и спасительных памятованиях

В этой главе речь будет идти о разных страстных проявлениях памяти грешного человека. Но нельзя не отметить, что христианское учение много говорит о благих, важных и спасительных памятованиях (очень кратко скажем о них).

К таким воспоминаниям (памятованиям) относится память Божия, память о христианских истинах, о рае для праведных, об аде для грешников, о Суде Божиим и т.п. Т.е. обо всем том, что способствует спасению души и приобретению любви к Богу.

Феодор Едесский (Добротолюбие, т.3, 100 гл., 58): «Помышляй также о благах отложенных праведным, поставление их одесную Христа, ...наследие Царства Небесного, превышающие ум дары им, свет оный сладчайший, радость, конца не имеющую, и никакой печалью не пресекаемую, обители оные небесные сожителство Ангелов, и все другое обетованное боящимся Господа».

Авва Евагрий (Отчник Игнатия Брянчанинова): «(Авва Евагрий) сказал: Постоянно содержи в памяти предстоящие тебе кончину и суд, - и сохранишь душу твою от согрешения».

Иоанн Златоуст (т.11, ч.1, б.6): «...мы для того непрестанно напоминаем о геенне, чтобы подвигнуть вас к царству, чтобы, умягчивши страхом сердце ваше, расположить к делам достойным царства».

Авва Исаия (Духовно – нравственные слова, сл.17): «Помни царствие небесное, чтобы память (об оном) мало-помалу воспламеняла в тебе желание сего (царствия). Со содержи в памяти геенну, чтобы ненавистны были тебе дела, влекущие в оную. Ежедневно утром, когда встаешь (от сна), помышляй, что ты должен дать отчет во всех делах твоих, и не согрешишь пред Богом, но страх Божий вселится в тебя».

Амвросий Оптинский (Письма к отдельным лицам, п. 227): «Касательно встречающихся неприятностей всегда содержи в памяти Евангельское слово Самого Господа: «Терпением вашим спасайте души ваши» (Лк. 21, 19), и: «претерпевший же до конца спасется» (Марк. 13, 13, Мф.10,22)».

Амвросий Оптинский (Переписка с мирскими лицами, п. 19): «Кто жертвует что-либо Бога ради, тот и получит от Бога воздаяние, а не от людей. Сказано: «Господь праведен и преподобен, и воздаст комуждо по деянием его», ...: «так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Мф. 25,40)».

Антоний Великий (Наставления, ст. 13): «...изучай заповеди, данные тебе в Писании, содержи в памяти деяния святых, чтоб памятующая заповеди душа твоя ревность святых имела для себя образцом».

Феодан Затворник (Сб. слов «Внутренняя жизнь», 21): «От утра до вечера, по совету Филофея Синайского, твердо содержи в памяти Бога, и, непрестанно принося душевную молитву Иисусу Христу, мужественно, неуклонно стой при дверях сердца... и, с восторгом укрепляясь в памятовании о Боге, посекай с помощью Господа главы сильных и начала враждебных помыслов».

Инок Каллист и Игнатий (Добротолюбие, т.5, Наставления безмолвствующим, гл. 25): ««Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!»... С молитвою сею... имей и память о суде и воздаянии за добрые и худые дела, и вседушно почитая себя грешнейшим всех людей и самых демонов сквернейшим, думай посему, что всеконечно имеешь ты вечно мучим быть во аде».

Надеюсь, что из этих нескольких поучений святых отцов хорошо видно, что есть благие и спасительные памятования, но бывают ли они у нас и как часто пусть каждый ответит сам...

Воспоминания показывают духовное состояние человека и его страсти

Но вернемся к вопросу о памяти грешного человека.

Так как:

Исаак Сирин (Слова подвижнические, сл. 30): «...памятование... показывает и начертывает в помышлениях наших разность самых воспоминаемых вещей, как бы перстом указывает нам или на срамоту наших помыслов, или на высоту нашего жития» ,

то воспоминания показывают, что любит человек, и его духовное состояние.

Нил Синайский (Письма, 1.131): «Сказано: «идеже есть сокровище» твое, «ту будет и сердце» твое (Мф. 6, 21). Ибо каковы занятия, таков, без сомнения, и образ мыслей, и к чему устремлены занятия, того держатся и воспоминания, и ум».

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, В,в, аа, 3б): «Чем набита память и чем занято воображение у грешника? Предметами греховными, питающими только страсти. Это сейчас можно увидеть по разговору. Грешник и слова не скажет о духовном, потому что ничего такого не представляет его память, будто ничего такого он не слышал и не видал. Конечно, он и видел, и слышал, но оно не усвоено и не удержано, потому что к тому не лежит душа. Вследствие такого отчуждения от духовных предметов умалывается и способность к воображению и памятованию их: от неупражнения и нехотения не умеют вообразить их и упомнить. У человека, по-христиански живущего, по противоположности, все содержание памяти и воображения свято, чисто, Божественно. Они наполнены у него духовными предметами, к коим имеется особое расположение, а вместе приобретается и особое умение воображать и запоминать их. Наоборот, ему чуждо памятование и воображение предметов порочных: они противны ему и потому не принимаются душою. Как первым легко воображается и запоминается греховное и злое, так вторым — духовное и доброе».

Исаак Сирин (Слова подвижнические, сл.30): «Если памятование доброго, когда приводим это себе на мысль, обновляет в нас добродетель, то явно, что и памятование непотребства, когда припоминаем о нем, обновляет в уме нашем срамное пожелание.... Мы бываем заняты ими (памятованиями) в тайне ума нашего, и в этом мысленном занятии изображается удел жития нашего, так что по необходимости непрестанно видим самих себя. Наконец, не одно сие занятие вредит тому, кто имеет оное, но с ним вместе вредит и видение, а также и восполняющее это собою памятование».

Определенные воспоминания соответствуют определенным страстям, и христианин может понять, какой бес или какая страсть сейчас в нем действует.

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».

Поэтому:

Исаак Сирин (Слова подвижнические, сл.30): «...братия, что касается до внимательности к нашим памятованиям и заключения по оным о состоянии души нашей, начнем отныне постоянно различать в рассуждении занимающих нас памятований, какие из них останавливают на себе наше внимание и какие тотчас отгоняем мы от себя, как скоро приближаются к мысли нашей».

Т.е. если память о чем-то вызывает в тебе злость, гнев, обиду и т.п., или появляется как-то порочный образ и др., то следует «отгонять их от себя». Или наоборот, если ты услаждаешься воспоминанием о себе, то это гордость и тщеславие, которое также надо «отгонять».

Если христианин научится так различать свои воспоминания, то:

Исаак Сирин (Слова подвижнические, сл.30): «Чрез познание же сего различия приобретем опытность в двух вещах: в усмотрении памятований и в делании напоминаемых ими дел, и постараемся, чтобы за тем и другим следовала определенная молитва».

А это означает, что увидев, например, что воспоминание от какой-либо страсти, духовный подвижник отринет его, обличит себя в страсти, и помолится Господу; или, поняв, что это напоминание о нужном, возблагодарит Ангела – Хранителя за то, что он напомнил о чем-то; или если это нужное естественное воспоминание о каких-то делах, то решив его сделать, попросит Господа о помощи в этом деле.

Христианин должен очищать свою память от страстных воспоминаний и приобретать благую и спасительную память

Возможно, не все современные христиане знают, что все духовные подвижники очищали свою память от мирских воспоминаний и обучали свою память в памятовании о Боге. Поэтому каждый христианин по мере своих сил и возможностей должен учиться памяти Божией через постоянную молитву и богомыслие, и тогда:

Нил Синайский (Разные мысли и главы): «Памятуй всегда о Боге, - и небом сделается ум твой».

Григорий Синаит (О заповедях и догматах..., ст.17, 61): «Сообразно с заповедью должно предпочитать всему заповедь всеобъемлющую, память Божию, о коей говорится: помни Господа Бога твоего всегда (Втор. 8, 18). Ибо от чего гибнем, противоположным тому и сохранены быть можем. Губит же нас забвение Бога, мраком покрывая заповеди и обнажая нас от всякого добра. (ст.61) Врачуется же память постоянною, действием молитвы утвердившеюся, памятью Божиею, в коей, срастворившись с духом, возводится она из естественного в вышеестественное состояние».

Также надо стремиться к тому, чтобы:

Феофан Затворник (Внутренняя жизнь, 22): «Память, набитую страстными предметами, надо очистить и наполнить воспоминаниями святыми».

Так, например, если человек знает, что какие-то воспоминания приводят его к сильной печали, к «буре» помыслов, к гневу, к обидам и т.д., то он не должен увлекаться ими, думая об этом, чтобы не впадать в страстные состояния (иногда это обозначается как «запирание памяти», есть также и понятие «запирание чувств», как меньше слышать, видеть, говорить, т.к. это позволит не воспроизводить воспринятое).

Ефрем Сирин (О покаянии): «Очисти ум свой от греховных мертвецов – и самое зловоние исчезнет в тебе. Греховные же мертвецы суть страстные воспоминания. Если останутся они в тебе, омрачат твою мысль».

Авва Фалассий (Добротолубие, т.3, соотн. 4,16): «Держа во власти своей чувства, крепко запирай и память; ибо прежде чрез чувства полученные впечатления, потом чрез воспоминание о них снова приводят в движение страсти».

Феолинт Филадельфийский (Добротолубие, т.5, ст.10, 11): «...врезавшиеся в уме памятования о предметах сластолюбия и сластолюбивых делах истребляются или Христом, воссиявающим в сердце посредством молитвы, или благоумилненным дождем слез (искреннего сокрушения). ...Печатлеются же благие памятования и божественные слова вселяются и пребывают в душе, когда частыми молитвами, совершаемыми с теплым умилением, изгладишь из ума памятования прежних дел. Свет памятования о Боге с верою и сокрушение сердца, подобно бритве, отсекают злые воспоминания».

То же, что мы увидели при вопросе о «пластинках» и из того, что будем говорить далее о других видах повторений и воспоминаний, то эта картина будет совершенно противоположна подвижническому деланию. Люди наоборот всячески лелеют воспоминания и пользуются ими для получения различного душевного удовольствия, и не очищают свою память от страстных и порочных образов, а наоборот всячески способствуют тому, чтобы ими правила страстная память.

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, причем как неприятными, так и приятными, нужными и не нужными, а более следует приучать себя помнить о Боге.

А теперь вернемся к вопросу о «пластинках».

Раздел 1.4. Основные особенности относительно тех, кто говорит «пластинки»

В этом разделе приведем мнения о своих пластинках тех, кто их произносит, и об их возможных реакциях на замечания, что они уже это рассказывали.

Заметим, что здесь не будет разграничения на «пластинки» рассказы о своей жизни или о случившемся, о жалобах или хвастовстве и др. страстей, не делятся они и на то: постоянные они или периодические и другие особенности, т.к. в примерах люди не уточняют о чем и как они повторяют. Но все же по этим мнениям можно увидеть, чем люди руководствуются. Приводятся они с надеждой, что, во-первых, это поможет понимать этих людей, и тем, кто их слушает, относиться к ним менее категорично и раздраженно. А, во-вторых, поможет и тем, кто имеет уже какие-то «пластинки» (конечно,

здесь речь не идет о старых людях, потому что им, как говорит опыт, к сожалению, уже поздно исправлять свои страстные навыки).

Итак, есть люди, которые осознают, что имеют «пластинки», и это им самим не нравится.

Интернет – источники: 1) «Мне дико портит жизнь одна вещь. Много раз кто говорил, да и сам я вижу, что много повторяюсь и рассказываю одно и то же (потому что забываю, что кому говорил)». 2) «Я, например, о своей жизни, о каждой почти детали и так треплю раз по сто на дню разным людям и всем одно и то же. Я и так, когда раз в четвертый рассказываю одно и то же уже определенные жесты вырабатываю и мимику, а раз шестой так уже надоедает, что даже если рассказать хочется в принципе, говорить неохота».

А есть те, которые не осознают (и конечно тогда их мнения не будут здесь представлены).

Вначале хотелось бы дать совет тому, кто не замечал у себя «пластинок»: на основе прочитанного нужно понаблюдать и определить свои «пластинки». А тем, кто уже знает свои, думаю, тоже будет полезно прочесть этот материал.

Мнения говорящих «пластинки» о том, почему они их произносят

Приведем типичные мнения осознающих, что они повторяют одно и то же, о том, почему они это делают.

1. Человек может жаловаться на память, и вообще не помнить и не осознавать, что уже говорил это (т.е. мотив – плохая память).

Интернет – источники: 1) «А я вообще одно и то же всем по 100 раз рассказываю как старушка (и не помню). Уже стала заранее спрашивать у людей: не говорила ли я этого...» 2) «Бывает даже такое, что например мужу рассказываю что-нибудь, проходит минут 20, я опять начинаю это же рассказывать! Он говорит, что я это уже говорила, но я об этом не помню!». 3) «Когда я рассказываю кому-либо какую-либо историю, мне говорят, что я ее уже рассказывал, либо ее заканчивают. При этом либо я не помню, что я ее рассказывал, либо я точно помню, что ее не рассказывал. И зачастую оказывается, что я все-таки ее рассказывал, ее, бывает, даже заканчивают до меня. У меня провалы в памяти? Или я не замечаю того, что рассказываю одни и те же истории по несколько раз?».

Есть разные причины, по которым человек забывает, что он уже это говорил. Назовем только некоторые.

Может быть так, что человеку кажется, что это он только думал об этом или мысленно рассказывал другому, и не произносил вслух.

Часто бывает и так, что человек не помнит кому он это рассказывал.

Интернет – источники: 1) «Кажется, я про это уже рассказывал, только не помню где и кому». 2) «Память, она такая коварная. А я вот по 10 раз одно и то же рассказываю, как первый раз, постоянно забываю, что и кому я говорила, а что не говорила». 3) «У меня самой так бывает, помню, что кому-то рассказывала, а кому точно уже не помню...»

(Особенно это типично, когда происходят разговоры на одну тему с разными людьми (с родными, сотрудниками, друзьями))

Действительно, бывает такая необходимость рассказать нескольким людям, а забываешь кому рассказал. В этом случае, если человек осознает, что это уже говорил кому-то, то лучше спросить, как только осознает, что повторяется, говорил он уже этому человеку или нет. Соответственно, если говорил, то не повторять, а если не говорил – рассказать.

Заметим, что христианин не должен оправдывать себя плохой памятью, если, конечно, он не старый человек, т.к. это более проявляется его невниманием и не сосредоточенностью.

2. Некоторые люди, имеющие пластинки-темы, во время их произнесения осознают, что уже это рассказывали, но продолжают рассказывать. (И это уже не может отнестись к плохой памяти, потому, что осознание было)

Интернет – источники: 1) «Начинаю рассказывать что-то, и в середине истории вспоминаю, что уже как минимум два раза я это рассказывала и т.д.». 2) «Мои собеседники вежливо молчат, но я сама в середине рассказа вспоминаю (что это уже рассказывала)».

А иногда такого осознания во время рассказа не происходит.

Если же осознание приходит, то человек зачастую все равно продолжает рассказ (может его сократить или рассказать так же). А может спросить по типу: «я уже это рассказывал?». А судя по следующему примеру, человек может во время своего рассказа осознать, что это уже говорил и не остановиться, а затем обвинить слушателя в том, что тот его не остановил.

Интернет – источник: «Почему мы запоминаем во всех подробностях то, что с нами случилось, но не способны запомнить, сколько раз мы рассказывали об этом одному и тому же лицу? Часто ловлю себя на мысли, что я это уже рассказывала этому человеку, а он, молча, слушает и кивает в ответ... А потом заявляет: ты мне уже об этом рассказывала. Так неужели нельзя в начале рассказа сказать, что я тебе это уже говорила?».

3. Бывает и так, что человек еще до начала своего рассказа четко знает, что это уже рассказывал много раз, но начинает это делать все равно.

Интернет – источник: «Всем друзьям и знакомым все уши с этой историей прожужжала, мозг проклевала, по 100 раз рассказываю, и на прошлых форумах писала. И тем не менее... Просто это дико нереально было. (Далее идет подробный рассказ что происходило и кто что говорил) ... (В моем рассказе) могла я ошибиться чуток в деталях, с хронологией у меня беда, а тут столько лет прошло, но в целом - всё так и было!».

4. Человек может осознавать, что говорит одно и то же, и считает, что он должен это делать, т.к. другой уже забыл и ему надо напомнить (т.е. мотив – якобы необходимость).

Интернет – источники: 1) «У меня мама любит по 50 раз все пересказывать. И абсолютно точно знает, что она мне это уже рассказывала... Так, напомнить...». 2) «Я своему мужу могу рассказывать тоже что-то по несколько раз, но я перед этим говорю "я уже об этом говорила, но может ты забыл..."» Мне почему-то кажется, что то, что я уже рассказывала было давно забыто».

5. Человек рассказывает одно и то же, т.к. считает, что делится радостью или скорбью (беспокойствами или тяжелыми чувствами) (это относится к ситуативным «пластинкам»).

Интернет – источники: 1) «Мы рано начали развиваться, и все успехи дочки я всем по 100 раз рассказываю, у кого нет детей (мои подруги те радуются искренне), а другие мамочки смотрят искоса и отворачиваются. Может и выглядит, что я хвастаюсь, но это ведь не так, просто всегда радость на душе когда твой ребенок чего-то достигает». 2) «Я замечаю за собой, что если меня что-то беспокоит, то я начинаю говорить только об этом, закидываюсь на этом, по сто раз рассказываю об этом, окружающие от меня устали слышать одно и то же по сто раз». 3) «(Некоторые) истории (пересказываю потому что) врезались из-за давней несправедливости, которую нет уже возможности восстановить и это жжет и жжет до сих пор». 4) «Ехала на днях в маршрутке, и со мной рядом сидел мужчина, ничем такой непримечательный: спортивные штаны, кепочка... По всему видимому простой работяга. И вот как только он сел, тут же начал звонить по телефону и громко так, на всю маршрутку кому-то рассказывать, что сегодня он приобрел айфон 5 золотого цвета за 29400 руб. Ну похвастался человек, что тут такого... Но после он позвонил еще кому-то, потом еще, всю дорогу он не мог утомиться, похоже позвонил всем своим родственникам, друзьям, знакомым и всем рассказывал одно и то же, что купил айфон 5 за 29400! Вся маршрутка смехом заливалась».

6. Человек может считать, что всегда говорит нужное, поучительное или делится опытом (т.е. его мотив – это полезно для других).

Интернет – источники: 1) «Считают, что это необходимо говорить, т. к. ближний все время делает не так, как он хочет хорошего, а другой его не слушает». 2) «Почему никак не остановлюсь (в рассказе одних и тех же историй)? Сама анализировала, что пересказываются те истории, в которых есть что-то назидательное (одно дело пересказывать книжно-выдуманное, другое – действительно происшедшее) и пытаешься таким образом опыт передать».

Обращаем внимание, что это действительно может быть поучительным при первом, втором прослушивании. Но потом это уже не является таковым, т.к. слушатель уже это слышал и понял. А рассказывающий просто услаждается тем, что он поучает.

7. Человек хочет еще раз пережить какие-то эмоции, и поэтому восстанавливает какую-то историю в памяти (это делают как молодые, так и пожилые люди) (т.е. его мотив – это приятно).

Интернет – источник: «(Некоторые истории пересказываю потому что) просто интересные приключения, которые хоть на словах снова хочется пережить... И основная причина - в возрасте уже мала вероятность пережить что-то яркое (сами себя оберегаем от сильных эмоций, так здоровье диктует), вот и «достаем» из сундуков памяти былое».

Вот основные оправдания своих «пластинок» (но есть и другие, например, оправдания старостью или характером).

Интернет – источники: 1) «Довольно часто, причем ненамеренно, а так получается, рассказываю одни и те же истории. Когда ловлю сама себя на этом, меня это злит. Но видимо это часть натуры». 2) «Пожалуйста, будьте снисходительны к нам, «рассказчикам», всем придется стареть».

Из всех называемых выше причин можно увидеть, что человек может быть невнимательным, рассеянным, увлеченным темой, считать, что говорит нужное и полезное, и тем самым раздражать

других людей, и всем этим оправдывается. А зачастую он просто стремится получать «безобидное» удовольствие. Думаю, вполне понятно, что христианин не может этим оправдываться...

Произнесение «пластинок» у разных людей и в разных ситуациях может начинаться разными способами

Далее скажем о том, что бывают разные случаи начала «пластинок» в реальном разговоре.

Начало «пластинки» от понятной ассоциации говорящего, но не понятной слушателю

Пластинки-темы могут начать произноситься вслух, когда в реальном разговоре даже не было подобной темы, и никто человека не спрашивал о том, что связано с его любимой темой. Но он начинает рассказывать как бы ни с того, ни с чего, и это можно обозначить, как «неуместная пластинка».

Как правило, это происходит, во-первых, потому, что человек прокручивал что-то в своих мыслях и при этом мысленно рассказывал это кому-то (возможно, тому, кто сейчас рядом с ним). И это породило желание рассказать вслух; и не имеет значения, что сейчас его «пластинка» не уместна.

Во-вторых, «неуместная пластинка» бывает от личных ассоциаций человека, которые возникают на слова говорящего. Эти ассоциации для другого могут быть очевидными, а могут никак не связываться, а для говорящего – они как-то связаны. Например, человек жалуется другому, как он ехал в переполненной маршрутке, как ему мешала пройти полная женщина. Он делает акцент на тяжести поездки, а не на женщине. А другой, слыша слова «полная женщина стала в проходе», представляет полную женщину, и этот образ тут же ассоциируется с полной подругой, и тогда акцент ставится на ней. Об этой подруге есть «пластинка»: «я ей говорю: ну что ты так много ешь? нужно есть по немного, а ты насыпаешь большую тарелку с верхом...» И тогда во время слушания, начинаются эти мысли. И как только наступит пауза в реальном разговоре (но может не наступить, и человек перебивает говорящего) он начинает свой рассказ: «Л. такая толстая. Я ей говорю: ну что так много ешь...». А слушатель не может понять, причем тут его поездка в маршрутке и соседка Л.

А вот пример такой ассоциации: «охота – лес – лось – грибы», с которой и начинается «пластинка».

Интернет – источник: «Тёща, как только речь заходит об охоте, в сотый раз рассказывает историю о встрече с лосем во время сбора грибов».

Начало от слова, которое соответствует «пластинке»

Пластинки-темы могут начинаться, если в разговоре звучит какое-то слово, соответствующее теме, на которую человек любит разглагольствовать. Это «прямая пластинка».

Например: если в разговоре звучит слово «торт», а слушающий имеет пластинку о том, что сейчас продают не вкусные торты, то он может перебить разговор или дожидаться окончания высказывания другого и сказать эту фразу. Или, например, если в разговоре звучит слово «селедка», то он начнет рассказывать, как он не умеет разделять сельдь, какие у него грязные руки и т.д. А вот пример из литературного произведения, в котором описывается подобный переход на «пластинку» с какого-то слова с подробным рассказом.

Интернет - источник: «Например, я знаю, что если завести разговор о грибах и коснуться рыжиков, то она, вдруг очнувшись от постоянной теперь дремоты, посветлеет, улыбнется и скажет: «Теперь что за грибы. Вот бывало... Один раз пошла я по грибы в посадку ... думала, похожу среди елочек, поищу. Зашла за первую елочку, а рыжики стаями, стаями, вереницами во все стороны, нельзя даже ходить. По грибам ходить – жалко. Я встану на колени, выберу вокруг себя, на один шаг переступлю. Ползаю этак-то между елочек, а рыжиков все не убывает. Режу, режу, и конца не видать. Чем больше режу, тем больше рыжиков вокруг меня высыпает. Устала, пошла домой за лошадью. Ну, жизнь тогда была простая. Запряг Леня (то есть, значит, мой отец Алексей Алексеевич) Голубчика, поставил на дроги коробицу. Целая коробица рыжиков набралась. Как сейчас помню я эти рыжики. Встанешь на колени, а они вокруг вереницами, стаями в зеленой траве...» Этот случай сильно врезался в память моей матери. Однажды она рассказала его, сформулировала для себя и теперь, если зайдет речь, пересказывает как наизусть одними и теми же словами. Помнит она о нем вот уже пятьдесят или шестьдесят лет, и, хотя в остальные годы никаких грибных событий не совершалось, может быть, даже вовсе мало было грибов, все равно мать иногда говорит: «Теперь что за грибы. Вот бывало...»»

Начало «пластинки» в определенных ситуациях

«Пластинки» могут начинаться в определенных или похожих ситуациях. Например, в пост человек начинает рассказывать про пост, что говорил уже много раз. Или, например:

Интернет – источник: (из литер.) «И тогда они вновь собираются на террасе, и шум ушедшей электрички в сотый раз рассказывает, что это была за электричка: новенькая, яркая, с вымытыми окнами, развивавшая огромную скорость. И все слушатели благосклонно кивают, будто впервые узнали об этой чудесной электричке».

Бывает и так, что человек начинает рассказ в определенном месте и с определенными людьми. Например:

Интернет – источник: «У нас как то (в аптеку) одно время бабуля лет 80-ти ходила, ... (и) когда оплатит, стоит час, если не больше, и про всю свою жизнь рассказывает, каждый раз одно и то же, даже не подпускает людей к кассе».

А может начать спрашивать твое мнение или как ты что-то делаешь, для того чтобы иметь возможность рассказать «пластинку».

Зачастую рассказывающему свою «пластинку» не особо нужен ответ слушателя

А теперь остановимся на вопросе, как говорящий «пластинки» может воспринимать слушателя.

Некоторые люди заметили, что говорящему «пластинку» не особо нужен ответ слушателя.

Интернет – источники: 1) «Люди, которые то и дело рассказывают одну и ту же историю, на самом деле не рассказывают историю. В том смысле, что им не нужны слушатели, им нужна лишь сама история, воспоминания, переживания, эмоции, которые она в себе несет. Они заново переживают ту историю, о которой говорят, и получают от этого удовлетворение, а слушатели - так, что-то вроде декораций (хоть и они играют свою роль, разумеется)». 2) «У меня подружка так же бездумно болтает языком, а потом не помнит, что она уже это рассказывала... И это не склероз, это такая особенность - ей надо высказаться, и совсем не нужно мнение слушателя, поэтому и не помнит что, когда и кому говорила»».

Но есть и такие люди, которые ждут каких-то реакций от слушателя, например: одобрения, восхищения, благодарности, удивления, внимания и др.

Интернет – источник: «(Соседка) очень много и громко говорит, просто кричит, повторяет одни и те же истории. Сначала было интересно, но говорить она может на одном дыхании до 30 минут, причем будет тебя подталкивать, дергать, чтобы ты слушала. Иногда мы с мужем сидим целый вечер, не сказав ни слова. В передышках включается в разговор ее друг. В историях они выглядят, конечно, "на высоте". Этот "оттенок" всегда присутствует в разговорах. Это очень утомительно. Никто тебя не слышит, ни о чем не спрашивает... Не понимаю, что они получают от такого одностороннего общения».

Кстати сказать и то, что говорящие «пластинками» не особо хотят слушать «пластинки» других.

Интернет – источник: «Как только встретимся с ней - начинается монолог как все плохо и ужасно... Когда мне (плохо), она пропускает мои просьбы моральной поддержки мимо ушей, но когда ей - я должна молча слушать только ее».

Как может реагировать говорящий «пластинку», если ему говорят: «ты это уже рассказывал»

Немного позже мы скажем, как слушатели «пластинок» реагируют на людей и на их рассказы (и одной из реакций есть замечание о том, что это уже говорилось). А сейчас скажем о том, как реагируют люди, когда им делают такое замечание.

Вначале отметим, что те, кто произносят «пластинки» обычно видят реакцию на их слова других людей. И вот как они об этом говорят.

Интернет – источники: 1) «Где же найти слушателей (не помнящих). Они наоборот, все помнят. И потом начинают прикалываться, мол, ты все это уже рассказывала, склерозница ты эдакая». 2) «Когда я пытаюсь завести разговор на большую тему, он сразу злится - мол все, опять пластинку завела». 3) «Я - та самая бабушка, которая по 100 раз рассказывает свои истории. Родные чаще терпеливо терпят, спасибо им».

А теперь приведем типичные реакции людей, любящих свои «пластинки», когда им делают замечания: «ты уже об этом говорил», «я знаю, ты говорил» или др. Причем эти замечания могут делаться спокойным голосом, а могут раздраженным. (В основном это наблюдения и мнения тех, кто слушает чужие «пластинки»). Сейчас мы говорим об этом не так для тех, кто слушает «пластинки», как для тех, кто их произносит. Надеемся, что это поможет в исправлении этой привычки, и пусть замечания других людей помогут нам в этом, а мы не будем обижаться на них или не оставлять без пользы для себя их замечания.

Человек может не реагировать на замечание: «ты это уже говорил», и продолжать говорить далее

Первая типичная реакция на попытку слушателя остановить «пластинку» (если замечание произносится относительно спокойным тоном) – это не обращение внимания на то, что тебе делается замечание на подобие: «ты это уже говорил», или «я это уже знаю, слышал».

Интернет – источники: 1) «Конкретно (злит) её ограниченность и "потеря памяти". Причём я каждый раз говорю, что она это уже рассказывала, и я в курсе всех подробностей, но её это не останавливает». 2) «Я ей говорю, что она это уже говорила, что уже слышал это, а она опять за своё... её ведь даже не остановишь». 3) «Особенно любимая тема сейчас - как она рожала, рассказывает её с периодичностью раз в три дня, говорю, я это уже слышала, но бесполезно, я как молчала». 4) «(Муж) может одно и то же в течение дня раз пять рассказать, ...и при этом я его перебиваю, и говорю, что ты уже рассказывал, а он даже не слышит, продолжает свой рассказ...» 5) «У друга привычка рассказывать одно и то же по несколько раз, и даже когда ему говоришь, что он это уже не раз рассказывал, он игнорирует и продолжает». 6) «Всегда рассказывает одно и то же сколько я его знаю (какие-нибудь истории из жизни). Я уже говорю "папа, ты уже рассказывал", а он продолжает рассказывать». 7) «Имела удовольствие общаться с собственным дедушкой, который был ветераном ВОВ, и очень любил нам подолгу рассказывать о своих подвигах и о том, как он спасся из беды. Причем он часто забывал, что уже рассказывал мне эту же историю несколько раз раньше, и рассказывал мне её снова и снова. Даже если я ему напоминала, что он мне это уже рассказывал, он все равно продолжал говорить. По-моему, эти воспоминания ему очень даже доставляли удовольствие». 8) «Всё, что она может рассказать, мы давно уже выучили наизусть! Но она свои рассказы повторяет с маниакальным упорством, по пятому-десятому разу, а если ей говорят, что она уже это рассказывала, то она все-таки старается довести рассказ до конца. Ну, вот что с ней делать? ...Она же просто невменяема, будет своё бубнить, пока все слушатели не разойдутся под благовидными предложениями». 9) «Такая ситуация, что на работе есть тетенька 53 года. Дело осложняется тем, что её муж — в нашей же компании начальник... Борюсь вот с чем: с рассказами её жизни. Она может не закрывать рот 4 часа!!! И не давать тебе вставить ни слова. Я уже пыталась говорить: вы это уже рассказывали; да, вы говорили. Нет. Проталдычит всё заново».

Есть люди, которые и слышат подобное замечание, и как-то даже реагируют на него, но говорят, что все равно расскажут.

Интернет – источники: 1) «Что делать с бабушкой (67 лет), она постоянно рассказывает одно и то же по пять раз. Так надоело, причем ей говоришь - "бабушка! вы уже про это говорили!!!" а она - "да? ну ладно, слушай дальше!"». 2) «Когда я тактично замечаю (свекрови), что я это уже слышала, она отрезает: "Ничё, послушаешь ещё раз».

Как правило, такое не реагирование на замечания говорит о том, что человек настолько увлечен своим рассказом, что он практически не слышит, что ему говорят. Он более упивается собой и рассказом, не обращая внимания на внешнее. Он получает сильное удовольствие от этого, а значит, он находится в приятном волнении, которое не дает адекватно реагировать. Вот именно это сильное стремление по привычке к нему и показывает, что сейчас человек находится в страстном состоянии. И зачастую именно эта увлеченность своим рассказом, когда все внимание сосредоточено на себе, приводит к тому, что человек перестает осознавать, что он рассказывает это уже не первый раз и что это ненормально.

На замечание люди могут обидеться, раздражиться, начать оправдываться, смущаться

Вторая типичная реакция на попытку остановить «пластинку»: недовольство, раздражение, гнев, обида, истерика и т.п. При этом может быть обвинение перебившего, например, в том, что он плохой и не может выслушать, что ему говорят, или, что он вообще плохой (черствый, упрямый и т.д.), может

доказываться, что не рассказывал этого и др. (причем очень часто это также устойчивые выражения, которые произносятся при каждом подобном конфликте).

Заметим, что раздраженная и обидчивая реакция может произойти независимо от того, сделал ли слушающий замечание спокойным тоном или сказал раздраженно.

Приведем примеры раздраженных реакций.

Интернет – источники: 1) «Моя свекровь тоже (много говорит) все время, когда мы у родителей моего мужа, и говорит по сто раз про одно и то самое. И если я говорю, что вы уже про это говорили или что я хочу отдохнуть/посмотреть тв или почитать газету то это все - наступает конец света (истерика сразу)». 2) «(Родители постоянно говорят одно и то же) ... Мы с братом это за родителями частенько уже замечаем... И спорить без толку - крики, обиды...» 3) «Она много говорила... повторялась... и потом в течении шести лет она мне рассказывала одно и то же... А когда я перебивала ее и мягко напоминала, что она это уже рассказывала, то она обиженно утверждала, что обрывать нельзя и надо все равно слушать». 4) «Сначала она начинает рассказывать какая у нее сложная жизнь, потом начинает повторять все свои истории из жизни, которые я уже по 1000 слушала. Когда я ей говорю, что я это уже слышала и хочу спать, она обижается». 5) «Моя мама часто говорит мне одни и те же фразы и рассказывает те же истории по нескольку раз. Причем порой даже не меняя строение предложения... Я чувствую себя полной идиоткой, когда отвечаю ей: "Ты мне уже это говорила", на что она начинает обижаться, обзывать и хлопать дверью. Я люблю свою маму и не хочу её обижать, просто хочу показать, что слушаю её внимательно, и ей не обязательно повторяться». 6) «(После того, как я долго терпела, как свекровь одно и то же негативное рассказывала) я ей прямо сказала, что мне это надоело, что пусть ищет другие уши... Она, конечно, стала рыдать и обижаться, обвинила меня в жесткости и эгоизме, но зато с тех пор мы не общаемся».

Также после замечания люди могут оправдываться. Это могут быть разные оправдания и иногда с обвинениями в адрес слушателя.

Интернет – источники: 1) «Бабушка у меня такая была, когда ей говорила, что она это уже рассказывала, она логично отвечала: «Где ж я тебе нового возьму, я ж из дома не выхожу»». 2) «А знаете почему снова "пластинку завёл", потому что вы снова и снова несёте детскую чушь». 3) «Ты же сама спросила – сама тронула и теперь не хочешь слушать». 4) «Я просто звоню и что-то рассказываю, а в ответ: ты это уже говорила... ну и что??? не разговаривать теперь вообще что ли? ...на самом деле достало... Когда тебя на полуслове останавливают и проч...».

Если «пластинка» является поучением, советом или переживанием за кого-то, то говорящий ее может сказать: «надо же учить вас» или «я же забочусь или переживаю о вас».

Как видим из предыдущих реакций, немало людей не считают повторение одного и того же чем-то неправым.

А как реагируют те люди, которые осознают, что это не очень хорошо? Приведем пару типичных реакций.

После замечания человек может долго смущаться и мучиться по поводу того, что он так глупо выглядел и заниматься самоедством.

Интернет – источник: «Я постоянно вспоминаю глупые ситуации, вообще все свои глупые ситуации, даже самые мелкие. К примеру, недавно, стоя в компании, я сказал вполне обычную фразу, и мне сказали: «Эй, ты это уже рассказывал вообще-то» - в общем-то, наверно, ничего страшного. Но мне стало почему-то настолько стыдно, что этот случай навечно засел в голове».

Есть и такие люди, которые после замечания будут помнить какое-то время, что не следует рассказывать одно и то же, но через время забывают и все продолжается снова.

Интернет – источники: 1) «Работал у нас раньше один парень, который каждый день ныл о своей "неудавшейся" жизни. Долго я терпела, а потом сказала открытым текстом: "хватит ныть, уже надоело слушать". Он замолчал ровно на сутки, потом опять завел свою пластинку. И так продолжалось месяцами, пока в один прекрасный день его не уволили за кое-что нехорошее, что он устроил в офисе. Какое это было счастье, когда в офисе воцарилась тишина». 2) «У меня есть такая знакомая... Я её перебиваю всё же и рассказываю ей в двух словах концовку... вроде замолкает... до следующего раза!».

Практические советы тому, кто замечает, что говорит «пластинками»

Итак, выше мы привели достаточно много примеров о страстном состоянии, которое проявляется через проговаривание «пластинок». Думаю, что они показали, что это ненормальное состояние разумного христианина (некое безумие на почве увлеченности своими рассказами и не контролировании себя); показали и то, что «пластинки» являются выражением страстей человека (хвастовство (гордость и

тщеславие), злопамятство, саможаление и др.), и что это неприятно для слушателей. Поэтому тому христианину, который обратил внимание, что сам рассказывает одно и то же, нужно как можно раньше начать учиться это контролировать. И именно для тех, кто уже начал говорить ими, приводился весь этот материал подробно, чтобы возбудить в них нелюбовь к такому страстному состоянию в самих себе.

Но прежде чем привести советы, хотелось бы сказать, что составитель понимает, что:

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, Учение о плаче преп. Пимена Великого): «Человеки устроены так разнообразно, способности и качества их так разнообразны, что одно и то же делание или способ, будучи употреблены несколькими подвижниками, действуют в каждом из них с значительным различием. По этой причине необходим опыт...»

Но при этом все же дерзает привести советы, которые может быть кому-то помогут.

О правых установках относительно своих кратковременных и долговременных «пластинок»

1. Прежде всего, надо не оправдывать свои «пластинки» ни забывчивостью, ни возрастом, ни другими причинами, чтобы не развивать эту страсть дальше и не дойти до острых состояний.

2. Христианин должен знать, что от воспоминаний событий своей жизни или каких-то ситуаций (особенно давно прошедших) нужно избавляться, а не разрешать себе к ним возвращаться и возвращаться. Т.к. при этом начинает активно работать память и воображение, которые быстро уведут мысль в многомыслие, и человек может долго заниматься ненужными и пустыми воспоминаниями. При этом он будет то скорбеть, то веселиться, то любоваться собой, то злопамятствовать на другого человека и т.д. Это мешает и молитве, и здравым рассуждениям о насущных вещах и делах. Особенно не стоит вспоминать о себе что-то хорошее или о других плохое, т.к. человеком тогда правит или гордость, или гнев, или обида, или осуждение, которые породят определенные страстные эмоции.

Письма Валаамского старца (п.26): «Воображение и память одно внутреннее чувство; иногда прежние события так напоят, точно молотом ударят по голове. Тут требуется молитва внимательная, с терпением. Память надо набивать чтением Св. Евангелия и творениями св. Отцов, одним словом, чтобы ум не был праздным. Прежние события надо заменить другими мыслями, и постепенно прежние воспоминания вытеснятся прочь и тоскливость пройдет. В одном сердце два господина не могут жить вместе».

Феодор Студит (Наставления, 223): «...будем бегать юношеских воспоминаний: ибо заходить туда и там бывать воображением, что другое есть, как не возвращение сердцем в Египет, чего берещись (беречься) нам надлежит по внутреннему человеку».

Также заметим, что христианин не должен вспоминать в подробностях свои прошлые падения и грехи.

Марк Подвижник (Слово 2, гл. 151): «Прежние грехи, будучи воспоминаемы по виду, вредят благонадежного. Ибо, если они приносят с собой печаль, то удаляют от надежды, а представившись без печали, влагают внутрь прежнюю скверну. Когда ум, чрез отречение от пороков, приобретет мысленную надежду: тогда враг, под предлогом исповедания, изображает прежде бывшие пороки, дабы страсти, по благодати Божией преданные забвению, воспламенить, и тайно повредить человеку. - Ибо тогда и твердый и ненавидящий страсти (ум) по необходимости помрачится, смутившись сделанными (грехами) (может начаться отчаяние или самоедство – от сост.). И если он еще мрачен и сластолюбив (т.е. если ему что-то нравится из того, в чем он согрешал – от сост.), то всячески умедлит и будет пристрастно беседовать с приражениями помыслов, так что воспоминание это будет не исповеданием грехов, а представлением прежних греховных впечатлений».

Антоний Великий (Добротолюбие, т.1, Устав отшельнической жизни, 201-204): «Смотри, не попускай уму твоему увлекаться памятью прежних грехов, чтоб они не возобновились в тебе. Не обращай в уме своем грехов, некогда совершенных тобой, чтоб они опять не возобновились. Будь уверен, что они прощены тебе в то время как ты предал себя Богу и покаянию, и ни мало в том не сомневайся. Об удовольствиях и утехах, которым предавался ты во время нерадения своего, не вспоминай и речей о том не заводи, говоря: я то сделал, или это нарушил, ибо это может послужить тебе в преткновение. О страстях, которым работал ты в мире, совсем не поминай, чтоб опять не возбудить похотения их, и это не послужило тебе в соблазн».

Иоанн Кассиан (Добротолюбие, т.2, О конце покаянных трудов, ст. 224): «Ты сказал пред сим, что нарочно вызываешь воспоминание о прежних грехах. Этого не следует делать; даже если против воли вторгнется такое воспоминание, то его надо тотчас изгонять, потому что оно отвлекает ум от чистого созерцания, особенно у того, кто пребывает в уединении, впутывая его в нечистоты мира сего и задушая

зловонием страстей. Ибо когда ты возобновляешь воспоминание о том, что по неведению или по похоти наделал прежде по князю века сего, отсюда, - уступлю тебе, что при таком помышлении не подкрадывается к тебе никакое тем соуслаждение, - тогда всеконечно и одно это мысленное соприкосновение с прежнею гнилью испортит воздух ума отвратительным зловонием и изгонит духовный запах, или сладость благоухания добродетелей. Почему, когда память о прежних страстных делах толкнет в чувство, то от него должно отскакивать так же, как отбегает муж честный и степенный от бесстыжей и дерзкой женщины, при всех обращающейся к нему с объятиями или разговорами. Ибо если он не отклонит от себя тотчас ее прикосновение и допустит хоть самое короткое промедление в нечестном с нею разговоре; то пусть и оттолкнет согласие на срамное удовольствие, никак однако ж не избежит осуждения всех проходящих, как допустивший нечто бесславное и укоризненное. Так и мы, если будем введены в такого рода помышления заразительным воспоминанием, то ни мало не должны промедлять в них, но тотчас оступить от воображения их, - чтоб Ангелам, когда, мимоходя, увидят они нас опутанными такими нечистыми и срамными помыслами, не попрепятствовать сказать о нас: благословение Господне на вас, благословихом вы во имя Господне (Пс. 128, 8). Но бывает часто и то, что иной из неопытных, в чувстве сокрушения перебирая падения свои, или других людей, незаметно уязвляется тончайшею стрелою похоти и с согласием на нее, - и таким образом начатое под видом благочестия заканчивает срамным и пагубным для себя концем».

3. Следует определить свои «пластинки» заранее и кратко обозначить их по теме. Причем нужно обозначить не только тему пластинок, но и от какой она страсти, например: «моя должность – хвастовство», «муж (начальник) - плохой – осуждение», «устал – жалуясь, ропщу» и т.п. Это поможет при брани с ними, при покаянии и исповедании своих страстей.

Заметим, что об одних своих «пластинках» человек может уже знать, а другие может еще не осознавать. Во втором случае надо их отслеживать по мере произнесения.

4. Так как «пластинки» могут быть долговременными (которые рассказываются периодически годами) и кратковременными (которые рассказываются какое-то время после какой-то ситуации), то нужно определять и те и те.

Обращайте внимание на то, что бы кратковременные ситуативные «пластинки», при которых человек делится своим ближайшим впечатлением с несколькими людьми и в течение нескольких часов или пару дней не длились долго, и они не стали долговременными.

5. Приучить себя не произносить «пластинки» можно на примере ближнего, который имеет «пластинку», и напоминать себе, что ты можешь повторить его участь.

Интернет – источник: «Моя свекровь тоже, хотя ей 54 года всего. Постоянно пересказывает одни и те же забавные случаи из детства мужа. Или истории на тему своего здоровья (его отсутствия). Поэтому я очень стараюсь так не делать, а то мужа очень нервирует - маму напоминает».

Особенности брани со своими «пластинками»

А теперь скажем о разных состояниях, при которых надо вести брань со своим страстным намерением произнести «пластинку» или уже с ее произнесением (эти советы подходят вообще к любым высказываниям).

1. Человек может произносить «пластинку» даже не отдавая себе отчет, что он это уже рассказывал (т.е. он не определяет, что это «пластинка»). Такой вариант очень распространен (и его можно обозначить «полное неведение»).

В таком случае может быть так, что слушающий может не напомнить, что это уже слышал. В таком случае, ни о какой брани или сокрушении о своих страстях речи не идет, т.к. она не распознана.

Если же слушатель напомнит, что это уже говорилось, то христианин должен понимать, что если ему сделал замечание другой человек, то нужно извиниться, и не обижаться на него или не раздражаться. Т.к. этот человек, по сути, стал ему помощником – ведь он не замечал «пластинку», а Господь через него указал это христианину. После этого надо поблагодарить Господа и попросить Его о помощи в избавлении от этой страстной привычки. И если христианин, действительно, будет хотеть избавиться от своей страсти, то он именно так будет воспринимать сделавшего ему замечание. Но, к сожалению, опыт говорит, что такую христианскую реакцию почти не встретишь. Обычно это стыд перед людьми и неловкость, что и является признаком гордости и тщеславия, т.к. душе не приятно, что она предстала перед другими «в плохом свете».

2. Человек может и знать, что у него есть та или иная «пластинка», но только знание о ней не поможет в избавлении от нее. На нее надо реагировать, когда она или произносится, или уже произнеслась.

Очень часто бывает так, что человек начинает говорить ее автоматически. В этом случае есть разные степени осознания и брани.

Во-первых, осознание после полного ее произнесения, когда человек может рассказать все до конца и после ее окончания оценить, что он это уже рассказывал (это можно обозначить как: «уже все сделал и только потом понял»). В этом случае христианин, когда он останется один (или наступит перерыв в общении), должен не просто оценить: «я это уже говорил, неудобно как-то», а должен оценить от какой страсти он говорил (от хвастовства, злопамятства и т.д.). И тогда необходимо помолиться Господу о прощении за то, что хвастался, осуждал, празднословил и т.д., и за то, что имеет такую страсть ума, как говорение «пластинками». И попросить в молитве о помощи в избавлении от этих страстей.

Во-вторых, осознание, что ты это уже говорил, может прийти, когда «пластинка» произносится (тогда звучит мысль по типу: «уже говорил»). (Такое осознание можно обозначить «была подсказка», как оценка своих слов) И вот именно в этот момент нужно остановить ее произнесение.

Заметим, что часто, когда человек слышит эту мысль, то как бы отвечает на нее: «ну и что?» или «так надо же» или др., и все равно продолжает рассказывать, пока всё не расскажет. И именно это является согласием (сосложением, одобрением) его на то, что он выбирает то, что неправильно (т.е. по привычной страсти, т.к. ему это нравится. А если он остановится, то потеряет идущее удовольствие и не исполнит своего желания; что для грешника не приемлемо). (Это можно обозначить: «подсказку не послушал»).

Христианин должен учиться слушать «подсказки» и останавливать произношение. Но, конечно, это может быть не резким замолканием, а можно, как только осознал, что уже произносишь ее, сказать слушателю: «помнишь, я это уже рассказывал?». И если человек скажет, что помнит, то не произносить ее, а продолжить разговор. Если же скажет, что не помнит, то если этот рассказ действительно нужен, то можно его рассказать, но при этом стараться контролировать, чтобы не войти в раж и не передать его как по начитанному. Лучше постараться рассказать эту ситуацию другими словами, а не привычным текстом. Но если это четкая пластинка от хвастовства или злопамятства, то лучше ее не рассказывать. После же окончания разговора христианин должен обратиться к Господу и помолиться, как уже описано выше.

3. Редко бывает и так, что человек еще не озвучивает свою «пластинку» (или какое-то высказывание), а только имеет намерение ее произнести. (Это можно обозначить как стадия «намерение рассказать»).

В этом случае, следует осознать ее как «пластинку» и от какой она страсти, и сразу помолиться Господу, чтобы он помог ее не произнести. (Заметим, что в мыслях может появиться какой-то аргумент, что это нужная информация и ее надо озвучить. Здесь надо напомнить себе, что даже если это и нужная информация, но ты ее уже рассказывал, и слушатель ее уже знает, а значит это уже не является важным. Если же ты рассказываешь свою «пластинку» тому, кто ее еще не слышал, то здесь нередко возникает аргумент: «он не слышал, не знает». В этом случае иногда можно ее произнести (если это действительно уместно и необходимо, но лучше другими словами, а не как по написанному), а иногда промолчать ради того, чтобы ослабить тягу к этой «пластинке»).

Итак, надо учиться замечать как можно раньше свои «намерения рассказать», слушать «подсказки», когда уже произносишь, а в случае, когда «уже все сделал и только потом понял», осознавать совершение и каяться в этом. Во всех этих случаях будет происходить преграждение привычного действия (особенно в первых двух), что со временем поможет избавиться от пустых и надоедливых для других «пластинок».

Напомним, что очень важно для христианина и определение от какой страсти его «пластинки», например, хвастовство, злопамятство, саможаление, осуждение и др.

4. Относительно рассказов о том, как было тяжело, плохо и т.п., то святые отцы говорят, что часто враг возбуждает в людях воспоминания скорбных событий, и это приводит человека к внутреннему расстройству, к отчаянию, к печали, и человек как бы переживает все заново. При этом в уме человека появляются образы – представления из прошлого, происходят внутренние разговоры с самим собою или с воображаемыми людьми, и все это расслабляет ум и сердце. Поэтому нельзя поддерживать такие воспоминания прошлого, и постоянно проговаривать их, а надо, как только они начинаются, благодарить Господа за все, что Он ниспосылал в этой жизни, т.к. все это уже закончилось и часто бывает так, что это было во благо.

Игнатий Брянчанинов (Письма к разным лицам, п.39): «В скорбных помыслах никакого нет толку: от скорби не избавляют, никакой помощи не приносят, только расстраивают душу и тело. Значит, они от бесов — и надобно их отгонять от себя. Отгоняются же скорбные помыслы благодарением Богу.

Благодарение сперва успокаивает сердце, потом приносит ему утешение, впоследствии принесет и небесное радование — залог, предвкушение радости вечной».

В заключение повторим, что самое главное для христианина то, что отвыкание души должно начинаться и сопровождаться молитвой ко Господу о признании и сокрушении о своей страсти, и о том, что бы Он помог избавиться от этой страстной привычки. Причем надо не просто когда-то попросить Его об этом и забыть, а потом самому ничего не делать (в данном случае, не быть внимательным к себе и не останавливать себя), а надо каждый раз обращаться с молитвой, когда происходит побуждение рассказать «пластинку» или когда уже рассказываешь. Если все же рассказал очередную «пластинку», то следует попросить у Господа прощение за то, что «как пес возвращаешься на свою блевотину» и что ты в ней или хвастался, или осуждаю других, или злопамятствовал, и что своими рассказами раздражал людей. И попросить о последующей помощи в таких случаях. И если удержится христианин в какой-то раз, чтобы не произнести «пластинку», то надо каждый раз тотчас поблагодарить Бога за это.

Вот именно таков порядок брани со своими «пластинками»: знание о них, определение их в себе, внимание к тому, что ты говоришь или собираешься сказать, желание не произнести их в этот или очередной раз, и молитва ко Господу (сокрушение о том, что произносишь, сожаление о том, что душа больна этим, и просьба о помощи в избавлении от этого). Вообще это общий порядок для любой брани с любыми своими страстными привычками («Кто имеет уши слышать, да слышит!» (Лк.14, 35)).

Раздел 1.5. О возможных реакциях на «пластинку», которая произносится кем-то вслух

Итак, вопрос о таком виде повторения, как «пластинка» уже раскрыт, но все же продолжим еще эту тему, т.к. будет не совсем правильным не сказать о реакциях тех людей, которые слушают пластинки, а также о том, как правильно реагировать на них. И делаем этого для того, чтобы также показать наши типичные реакции и мысли. Это поможет тому, кто учится следить за своими мыслями и эмоциями, что позволит быстрее их осознавать и исправлять. А если человек не следит, то, надеюсь, он также получит пользу от прочтения.

Типичные реакции слушающих «пластинки» другого человека

Заметим, что реакции бывают разные в зависимости от твоего отношения к кому-то, от твоего настроения, от наличия времени, от частоты прослушивания «пластинок», от ситуации и др.

Интернет – источники: 1) «Если я в настроении - слушаю, если нет - передаю общий смысл (того, что другой хочет рассказать)». 2) «Если раздражает, то я перебиваю, говорю, что уже слышала, исключение делаю только старикам и больным». 3) «Если человеку 80 и я с ним в одной квартире не живу, то потерплю!» 4) «Смотря кто. От матери слушал одно и то же сотни раз, не прерывая ее, хотел ей доставить удовольствие».

К тому же реакции бывают внешними и внутренними.

Раздражение молча и вслух

Как было видно в вышеприведенных примерах, обычно «пластинки» вызывают раздражение, осуждение, неприятие у тех, кто их слышит. Это раздражение иногда произносится вслух, особенно если это твой ближний.

Интернет – источники: 1) «Меня раздражает, когда рассказывают одно и то же на протяжении недели. Я не выдерживаю и начинаю злиться, а потом посылаю его. (Злят) люди, которые говорят только о том, что интересно им, кроме, пожилых». 2) «Максимум раза три могу послушать, на большее меня не хватает, а дальше - просто посылаю».

Но чаще люди внутренне раздражаются, а внешне сдерживаются.

Интернет – источники: 1) «У нас муж больше рассказывает одно и то же, даже одними и теми же словами. Меня раздражает безумно, но сдерживаюсь». 2) «Как разговаривать с человеком, который кроме себя никого не слышит? С ним реально трудно общаться, он как граммофон, завёл свою пластинку, не остановишь! Это мой коллега по работе. Действительно очень трудно с ним общаться. Сначала я терпел, сейчас уже пошло раздражение. Ну, нельзя же так! Неужели человек ничего не понимает?!» 3) «Немного раздражает, сложно такого человека слушать, но виду не подаю, что мне это не нравится». 4). «У меня есть подруга, ей 28 лет. Она постоянно говорит о том, какая она несчастная (и про свои болезни)... Мне стало противно и неприятно с ней общаться. Если я ей все это скажу, она

обидится». 5) «У меня муж такой, по пятому разу начнет какую-нибудь футбольную историю рассказывать и пока до конца не расскажет, не успокоится. Ничего не помогает! делаю вид, что слушаю». 6) «Меня почему-то дико раздражает, когда люди по несколько раз задают один и тот же вопрос, и им по несколько раз одно и то же отвечают. А еще (злит), когда на некоторых людей нападает склероз, и они по несколько раз рассказывают одни и те же истории, хорошо хоть другими словами (да и то не всегда). А поскольку моя вежливость не позволяет перебить человека словами "да ты это уже рассказывал(а)" (ну разве что близкого человека могу так перебить), то приходится все повторно выслушивать». 7) «Никогда не думала, что свекровь станет для меня пыткой похлещи утюга! Я сама по себе человек спокойный и достаточно рассудительный. Я вполне доброжелательна, меня любят мои многочисленные друзья, души не чаёт муж. Но когда рядом оказывается свекровь, я становлюсь чудовищем, монстром!!! ...Мы живём не вместе, она иногда приезжает гостить на несколько дней. Я знаю наизусть все истории, которые она рассказывает, одно и то же каждый раз!!!! Для меня это ужасно, она открывает рот, и я знаю, о чём она будет говорить в ближайший час, долго и нудно». 8) «Мне не нравится, когда люди рассказывают мне об одном и том же. Всегда с такой интонацией, что я должна этому удивиться, поразиться и сказать "Да вы что! ну надо же!". Причем рассказывают одно и то же в десятый раз. Мне кажется, говорить что "я это от вас уже слышала" невежливо, но, с другой стороны, неужели рассказывающий не помнит, что он мне это уже рассказывал?!? Как будто ему всё равно кому это рассказать лишь бы слушали. Хоть и в десятый раз. Меня это раздражает».

Особенно люди раздражаются, если в «пластинках» указывается, что им надо делать или не делать.

Интернет – источник: «Мама опять завела шарманку - я должна остаться работать в универе преподавателем. Уже не знаю об какую стену биться. ...Уже который год пилит этим. Как с этим бороться?».

Также некоторые слушающие могут отмечать, что они хорошо относятся к говорящему «пластинки» или что они хорошие люди. Но, тем не менее, эта привычка их очень раздражает.

Интернет – источник: «(Любимый человек постоянно хвастается и рассказывает одно и то же). Но при этом он не пьет, не курит, зарабатывает, нежадный, никогда не жалеет ничего, в постели просто класс, по жизни и характеру очень нежный, надежный, у него всегда порядок. На него можно положиться, он хороший человек. Я его люблю безмерно, но не могу справиться с раздражением (когда он рассказывает одно и то же), помогите. А то я, наверное, когда-то разрушу жизнь себе и ему, пожалею, но он меня (злит) порой одним присутствием».

Такая раздраженная реакция относится к вспыльчивости (или страсти гнева), а в отношении «пластинок» она происходит от неразумной реакции на пустые речи (напомним, что «пластинка» таковой и является).

Ефрем Сирийский (Слово о добродетелях и пороках, О вспыльчивости): «(Вспыльчивый) человек далек от долготерпения и от любви; пустыми речами легко приводится в смятение, из безделицы заводит ссоры».

Если охарактеризовать, что происходит внутри тех, кто слушает с раздражением, то это обычно выглядит следующим образом: услышав знакомые первые фразы, человек возмущенно думает, например: «началось, завел пластинку» или «опять начал» и т.п. И мысленно может говорить говорящему: «я уже слышал», «сколько можно», «замолчи...» или другие слова. Таким образом, он своим мысленным разговором с так называемым «потенциальным собеседником» (который рядом, но он не озвучивает ему то, что говорит в мыслях) поддерживает свое раздражение. Некоторые люди находятся в таких раздраженных мыслях почти все время пока слушают «пластинку», а другие, понимая, что раздражаются, обращаются к себе, например, убеждая себя потерпеть.

Интернет – источник: «Мне со свекровью повезло. Иногда бывает истории одни и те же по 100 раз рассказывает, я мимо ушей пропускаю и себя уговариваю потерпеть».

Таким образом, последние гасят свое волнение уже во время восприятия, и вместо возмущения рассказчиком обращаются к себе. Это могут быть и другие слова, например, напоминание о том, что этот человек просто забыл, или о том, что тебе уже известно, что у него такая привычка, и поэтому не стоит так реагировать, и др.

Также для занимающегося трезвением нужно понимать, что после таких твоих раздраженных реакций обязательно начнется «буря», в которой ты будешь вести раздраженные беседы с этим человеком или мысленно рассказывать другим о нем, или жаловаться какой ты несчастный и что тебе приходится терпеть что-то невыносимое.

Спокойная молчаливая реакция

Итак, есть молчаливая реакция, хотя и внутренне раздраженная. А есть молчаливая, но практически спокойная не только внешне, но и внутренне.

Интернет – источник: «Спокойно слушаю, пусть говорит».

За счет чего же у людей может быть спокойная реакция?

Во-первых, от того, что они умеют так сказать «отключаться» и думать о своем.

Интернет – источники: 1) «(Когда слышу истории в 100-й раз) делаю вид, что слушаю и думаю о своем». 2) «Отмораживаюсь и думаю о своём, периодически киваю в нужных местах». 3) «Когда она болтала, я просто "отключалась", ну "включалась" иногда сказать, что то на подобие "ага, ого, ничего себе". И она счастлива, что слушают, я не слушала, но при этом не злилась, пусть говорит». 4) «Просто сижу и делаю вид что слушаю её, а сама думаю о своём или ТВ слушаю. Пусть рассказывает себе на здоровье».

Мысли «о своем» могут быть совершенно на другую тему, которая никак не связана с тем, что тот человек рассказывает. А может быть взята из слов рассказывающего «пластинку», например, он говорит о П., а ты видишь в воображении П. и вспоминаешь что-то о нем. На таких мыслях ты можешь задержаться надолго, а можешь начать думать о новом, что было услышано в словах рассказчика, например, о К.

Также человек может спокойно слушать, а в это время смотреть на лицо рассказчика, на обстановку и т.д., т.е. внимание переключается на внешнее наблюдение.

В случае если говорящему «пластинки» неважно слушаешь ты его или нет, и он не требует, чтобы смотрели ему «в глаза», то можно и своими делами заниматься.

Интернет – источник: «У меня такая коллега по работе! Самое интересное, что у меня даже нет возможности вставить робкое «ты мне уже это рассказывала...» Она болтает без умолку, перескакивает с темы на тему, и все это я слышала уже миллион раз. Поначалу я пыталась ее слушать внимательно, потом делала вид, что слушаю, сейчас уже откровенно зеваю, т.к. ее рассказы меня усыпляют. Главное, что я заметила, ей абсолютно не важна реакция собеседника, поэтому я занимаюсь своими делами и иногда вставляю «ничего себе!»».

Заметим и то, что вначале слушания чужой «пластинки» может быть спокойная реакция, но через время (особенно если она длинная), то появляются мысленные обращения к рассказчику, например: «ну давай, заканчивай скорее, я уже знаю...» и некое раздражение или нетерпение.

Во-вторых, спокойная реакция нередко связана и с сочувственным снисхождением.

Интернет – источник: «(Когда пожилые рассказывают по сто раз одно и то же) слушаю, сочувственно киваю. Когда то и мы будем такими же, и нам захочется теплоты, понимания, пусть даже и от совсем незнакомых людей. Ведь старики могут начать общаться и рассказывать о жизни даже незнакомым, им просто так не хватает внимания и понимания».

В-третьих, некоторые люди могут слушать одно и то же с удовольствием и интересом, особенно если рассказ веселый. (Это как в детстве, когда дети просят рассказать одну и ту же истории и получают от этого удовольствие)

Интернет – источники: 1) «Есть такие рассказчики, что каждый раз интересно слушать и умираешь со смеху». 2) «Некоторые анекдоты можно слушать бесконечное число раз, ведь главное порой бывает мастерство рассказчика ... (А вообще) всё зависит от того - о чём и как говорит ваш собеседник...». 3) «Рассказывал он всегда весело и эмоционально, множество раз повторяясь, а я всегда слушал, и не напоминал ему, что он это уже рассказывал». 4) «Мне всегда приятно было общаться с мамой, хотя последние годы своей жизни мама почти оглохла, я писала ей записки, а она мне рассказывала одни и те же истории своей молодости, хотя я их уже знала наизусть, но каждый раз слушала трепетно и с восхищением. Это были самые дорогие моменты».

В-четвертых, некоторые люди по советам психологов могли начать практиковать следующее: начинать представлять в воображении какие-нибудь приятные картинки, чтобы не раздражаться на чужие «пластинки». И сразу скажем, что для христиан, этот совет не подходит (т.к. тот должен отучаться от мечтаний).

Делается замечание «ты об этом уже говорил»

Следующая типичная реакция на «пластинку», когда люди, перебивая, говорят: «ты уже об этом говорил», «я знаю, ты говорил» и т.п. В зависимости от ситуации и человека это может говориться по-разному: робко, резко, весело и т.д.

Интернет – источники: 1) «Когда знакомый, забыв, что уже рассказывал какую-то историю, рассказывает ее очередной раз, ...говорю, что он это уже рассказывал. Или начну шутить над его дырявой памятью, рассказав ему эту историю сама». 2) «Я ему просто вежливо говорю: что ты уже рассказывал эту историю, но так уж и быть, послушаю еще раз!». 3) «Говорю фразу типа: А да, да помню, ты мне рассказывал! и человек не обижен и тема сменится». 4) «Зависит от человека, если знаю, что обидится, то не подам и виду, а если это человек с чувством юмора, то обязательно вместе посмеемся над этим». 5) «Зависит от настроения. Либо молча выслушаю, либо напомню, что уже слышала эту историю». 6) «Говорю: «...я это знаю уже... может о другом расскажете, наконец-то?». 7) «Я не робко, но с улыбкой говорю, что он уже это рассказывал, я эту историю помню и повторять не надо». 8) «Вот я не пойму - неужели бывают такие люди, которые не помнят, что они это уже рассказывали? Ладно, если рассказывал это давно и только один раз, так он мне каждый день почти одни и те же истории рассказывал. Вначале я из чувства такта ничего не говорила, потом уже начала не выдерживать и говорить мол, это уже было». 9) «Я первые дня 3 после его прихода только и слушала эти рассказы, а потом когда они пошли по 45 кругу, я уже перебивать начинала и говорить, что он уже это рассказывал». 10) «Я могу так ответить человеку, если знаю, что он сейчас начнет долго рассказывать свою историю, а у меня нет времени (или желания) слушать эти подробности. Тогда говорю, чтобы пресечь поток красноречия, что я это уже слышала». 11) «Сразу говорю, что все, хватит, нечего одно и то же говорить».

Подобные замечания могут, во-первых, «вылететь» вслух тотчас. Во-вторых, их могут говорить позже. В-третьих, можно обдумывать произнести их или нет, или ждать подходящего момента, когда их лучше произнести.

Уход под каким-то предлогом

Есть и такая реакция – слушатель старается найти предлог и выйти из комнаты (или закончить телефонный разговор), т.е. уйти.

Интернет – источники: 1) «Я обычно сразу находила срочное дело, позвонить надо, пописать, бумажку подписать в другом кабинете. А пока туда сюда, она уже и позабудет или на другого присядет. А когда нет (предлогов), вставляла наушники в уши и типа музыку слушаю (все знали, что я слушаю музыку, чтобы не отвлекаться от какого-то серьезного дела)». 2) «У меня подруга такая есть. Я ее очень люблю, ну как начнет повторять одно и то же, я говорю, что занята и надо срочно бежать». 3) «Постарайтесь часто отлучаться буквально на пять минут (якобы очень заняты) и бабушка будет "терять тему"».

Перевод на другую тему

Иногда бывает и так, что слушающий, желая остановить «пластинку» другого, начинает перебивать и говорить о чем-то другом. Причем это делать можно в мягкой форме и в резкой.

Интернет – источники: 1) «Я их нагло перебиваю и начинаю незаезженную тему». 2) «В вузе есть (парни), с которыми не интересно общаться. Постоянно про (компьютерную игру рассказывают), так я их перебиваю и начинаю "а ты вчера футбол смотрел?" "слышал, М. уволили из М, Ю." и т.п.». 3) «Надо не обращать внимания, или просто самой что-нибудь рассказать: "мам, это я уже слышала, вот давай я лучше вот это расскажу..." 4) «Скажите, что вы уже знаете, переводите ее на другие разговоры. Я своей говорю: «Мам, ты это уже рассказывала, я все знаю. Кстати...» И задаю новую тему». 5) «А вы не злитесь, а мило улыбаясь, скажите: «да-да-да, как же, помню это, а знаешь что, вот типа того же случилось (там с кем-то) - и уводите разговор на новое, тогда вас за хорошего и приятного собеседника считать будут, а не за психичку, это от вас зависит, ведь человеку хочется общаться, а он не помнит, что с вами об этом говорил». 6) «За семь лет, что я общаюсь со свекровью, не было ни одного дня, когда бы при встрече она не начинала жаловаться, как из пулемета, сто слов в минуту, беспрестанный поток жалоб на жизнь, несправедливость, обиды, злость и т.д. При этом, как только я хотела что-то свое сказать, она минутку послушает, потом опять перебивает и снова обрушивает на меня поток своих жалоб... В итоге, я уже перестала стесняться, сразу перевожу темы на нейтральные вещи как-то погода, фильмы, книги или ухожу через час».

Есть и неожиданные способы перебивания:

Интернет – источник: «Есть такое, когда терпение заканчивается, я начинаю петь, не сдержалась, говорю, душа поёт».

Лукавое разыгрывание интереса

Есть такая реакция, когда слушающий подыгрывает тому, кто произносит «пластинки», и делают это по человекоугодии или по страху за себя. Причем это может быть явное разыгрывание эмоций и интереса.

Интернет – источники: 1) «(Он) повторяет одни и те же истории, рассказывает одни и те же происшествия, причём захлеб, всегда, как в первый раз. Самое интересное, его все молча слушают и улыбаются, потому что он, вроде как авторитет, а я сижу и мне просто истерически смешно! Не знаю, может между собой мужчины как-то общаются, исправляют поведение друг друга, но когда я начинаю поправлять его, он обижается». 2) «...если мне что-то неинтересно, или я это слышала, смотрю чуть-чуть мимо лица, в одну точку, периодически повторяя дежурные фразы вроде "ага", "надо же!", "до чего техника дошла", "чудеса да и только!", "офигеть!". Иногда "подключаюсь" снова, комментируя поток ненужной информации чем-то, подтверждающим факт того, что я всё слышу. Я уже здорово наловчилась. Тренируй мимику - удивление, усмешка, недоумение - очень нужные гримаски в такие моменты». 3). (Выдержка из газетной статьи) «(Г-жа М.) начала рассказывать смешные истории о турпоходах, в которые она ходила в студенческие годы. Ее помощники хохотали до упаду, пока она их не обрезала: «Я вам это уже рассказывала раньше». Помощники настаивали, что ничего подобного прежде не слышали, но это уже не имело никакого значения: (она) назвала их подхалимами». (Толковый словарь: «Подхалимство - льстивое лукавство, склонность к низкой лести ради выгоды. По существу, это вид лицемерия»).

В отношении такой реакции скажем сразу: христиане не должны так делать, т.к. это относится к порокам: лукавство, лицемерие, корыстолюбие, человекоугодие.

«Пластинка на пластинку» нередко приводит к конфликтам

Остановимся на последней реакции: когда один человек произносит «пластинку-тему» или фразу, а второй отвечает на нее что-то вслух. По сути, это раздражение вслух, о котором мы уже сказали, но сейчас укажем один очень важный нюанс.

При «пластинке» другого можно раздражаться на сам факт произнесения одного и того же (об этом преимущественно и шла речь выше).

Интернет – источник: «Ненавижу, когда повторяют одно и то же по 100 раз. Неужели у вас пластинку заело? Я сказала: "Я понялаааааа...", так нет же, надо еще 158 раз повторить, чтоб (разозлить) меня. В итоге я наору на то, что повторяют по 100 раз, а в конце концов наорут на меня, за то что я наорала...»

А можно раздражаться на то, что в ней говорится. Обычно это поучительная или укорная «пластинка – фраза», и слушатель на нее отвечает каждый раз почти одно и то же. И таким образом происходит общение «пластинка – на пластинку». Приведем примеры, чтобы показать, что зачастую мы ничем не отличаемся от тех, кто рассказывает одно и то же, т.к. отвечаем им также одно и то же.

Интернет – источники: 1) «Он опять завел свою пластинку. Значит, я тебе не нужен, если любишь, то будешь удерживать. Я говорю: «а смысл? если я тебе не нужна, для чего я тебя удерживать буду?». 2) «Когда Стасик заболевает, то я слово в слово знаю, что мне расскажет и посоветует свекровь. Она мне рассказывает каждый раз одно и то же, как она лечила своего сына (моего мужа). Про рулон обоев, с помощью которого дышали над картошкой, про смазывание горла (лекарством), про то, как он вдыхал носом воду и хорошо отсмаркивался. Я ей рассказываю про современные средства типа небулайзеров, ингаляторов, аквалоров, и стараюсь не заводиться. И в следующую болезнь слышу ту же самую историю». 3) «Что-то не очень я верю этому гастроэнтерологу - она ничего о ребенке не слушает, говорит, как пластинка, советуя: «Перестать давать ребенку чипсы, жвачку и шоколад». Мне бы в голову не пришло это давать, я ей говорю, что не в диете дело, а в чем-то другом, на что она отвечает чудно: «Значит, не давайте молоко» (а я молоко и так не даю давным-давно). Но она и это не слышит, а когда я пытаюсь ей еще раз объяснить, что у нас не в питании проблема, а в чем-то другом, говорит, чтобы я ее жизни не учила». 4) «Купила себе энергетик (напиток) на случай, если совсем буду вырубаться (а нужно много сделать работы). Тетя начала мне (говорить) как это вредно, вызывает привыкание и вообще

энергетики это все равно, что наркотики и портит здоровье. Я раз 10 сказала, что знаю, что такое энергетики и что они вредны, но я сама буду решать, что мне пить, а что нет. В конце концов, мне 23 года и 1 раз в год выпитый энергетик меня не убьет (последний раз я пила его как раз прошлой осенью во время написания диплома). Тетя завела свою пластинку заново, я разозлилась и стукнула крышкой по графину и сказала в 11-й раз, что я в курсе всего, что она мне говорит. На что мне ответили, что со мной невозможно разговаривать и обиженно ушли в комнату».

Кстати, именно потому, что при конфликтных ситуациях один произносит свое «клише», а другой отвечает своим «клише», люди каждый раз не могут найти общий язык и случаются скандалы. Например: мать каждый день произносит дочери: «Иди, поешь, а то совсем худая стала. Разве можно так питаться? У тебя же организм растет. Так и родить не сможешь, если не будешь нормально питаться». Дочь каждый раз отвечает: «Мама, да не хочу я есть. Я же тебе говорила, что когда захочу, тогда поем. И причем тут родить. Сколько можно одно и то же говорить?». Отец, в свою очередь, при этих разговорах иногда произносит жене вслух, а иногда мысленно: «да сколько же ты будешь ее заставлять есть? Не хочет ребенок, пусть не ест, захочет, поест». И таким образом происходит почти всегда – люди говорят и думают одно и то же; и по своей сути эти диалоги напоминают ту же «пластинку», но только реакций двух людей, а не одного.

Основополагающим в конфликте является то, что человек всегда хочет изменить привычку другого (в данном случае «пластинку», но это касается и других привычек), и зачастую у него это не получается. А то, что он сам уже имеет привычку в реакции на другого, то человек не видит. И поэтому говорится, что если другого изменить не можешь, то измени свою реакцию, и тогда привычного конфликта не будет. Вот пример, который хорошо показывает, как изменение своего реагирования сохраняет мир между людьми.

Интернет – источник: «Пришла я вчера домой, села за комп, посмотреть, что девчонки пишут... Родители телик смотрят. Я сижу, никого не трогаю, маме, видимо, скучно было целый день одной, она и завела пластинку, о том, что мы с сестрой ничего не делаем дома, посуду за собой не моем (я всю неделю на работе дома вообще не ем), одна она все делает, деньги я тратить не умею и все в таком духе, шубу никак не куплю и т.д. и т.п. Моя обычная реакция: внутреннее возмущение, сопротивление, опровержение всех ее слов, слишком уж она загибает, попытка в скандальной форме доказать ей, что она не права, убедить ее, что она не права, крики. В результате ссора, обида, мои слезы, мамини переживания и долгий «отходняк», ничего хорошего. Реакция вчера: как только она начала свой монолог, я не пыталась даже слово вставить, слушала ее спокойно, внутри не поднялся ком возмущения, мне даже смешно стало немного, я просто сидела, мило ей улыбалась и поддакивала, вообще не пыталась ничего ей доказать, у меня даже такое ощущение было, что я смотрю спектакль... В общем мама выговорилась, сказала, что мы с сестрой бесхозьяственные, вообще ее не слушаем, хоть бы немного глядели и присматривались... Был маленький момент, когда я почувствовала, что начинаю потихоньку клокотать, но задала себе вопрос: «А толку-то?» и успокоилась. Когда мама выговорилась, я ей сказала, шутя: «Ну, хоть бы раз сказала, просто так, какие мы у тебя хорошие», а она: «Ну, вы хорошие у меня, но только вообще не слушаете, что я вам говорю». Вечер прошел в мире».

На этом закончим говорить о возможных видах реагирования, и предупредим, что не все реакции и не все советы, изложенные в этих примерах, приемлемы для христиан (хотя опыт говорит, что большинство из них точно также реагирует, как неверующие люди). И значит им нужно учиться реагировать по-христиански.

Как должны реагировать христиане на «пластинки» других людей

Итак, далее изложим основные виды правых христианских реагирований на то, когда другие говорят одно и то же, и каковы условия необходимые для этого (а опыт каждого делателя и благодать Божия со временем внесет свои коррективы). Но следует предупредить, не следует ждать, что они сами собой появятся, над ними надо самому «работать», постоянно следить за собой и себя исправлять, причем с призыванием Господа на помощь и с покаянием (с признанием своей вины, с сожалением и желанием избавиться от этого).

Христианское учение о добродетелях, необходимых для своих правых реакций

Вначале приведем кратко поучения святых отцов о таких добродетелях, как терпение, смирение, самоукорение и молитва за себя и о другом человеке.

Терпение. Думаю вполне понятно, что многим из нас нужно учиться терпению для того, чтобы переносить немощи и ошибки других людей. Это позволит не гневаться, не осуждать, не пылать нелюбовью к другим.

Тихон Задонский (Об истинном христианстве, кн.1, §214): «Терпением сохраняется любовь и согласие... От нетерпения муж с женой, брат с братом, друг с другом ссорятся и враждуют там, где должно быть миру и согласию».

Ефрем Сирийский (Слово о добродетелях и пороках, О долготерпении): «Долготерпеливый нескоро воспаляется гневом, не прибегает к оскорблениям, нелегко трогается пустыми речами...»

Исидор Пелусиот (Письма, ч.1, п.322): «Мужественно потерпи человека неразумного, ибо приятно сохранять равнодушие при людях немудрых тому, кто мудр о Господе».

Самоукорение. При раздражении на другого человека происходит негласное оправдание своего права так реагировать, т.к. тот делает неправильно. И тогда все наше внимание направлено на того человека, а не на самих себя, которые в этот момент преступают заповедь о терпении и любви к ближнему. Христианин же должен смотреть за собой и видеть свои неадекватные реакции, а не осуждать другого.

Василий Великий (Беседы, б.20): «Не осуждай за маловажное, как будто сам ты – строгий праведник».

Иоанн Златоуст (т.3, ч.1, Слово 2-е об Акиле и Прискилле...): «...Те, которые разбирают чужие грехи, нисколько не заботятся о своих собственных».

Никодим Святогорец (Невидимая брань, ч.1, гл.45): «...когда ты строго судишь о каком недобром поступке ближнего, знай, что какой-нибудь корешок этой же самой недоброты есть и в твоём сердце, которое по своей страстности научает тебя строить догадки о других и осуждать их... Когда придет тебе помысл осудить другого за какую-либо погрешность, вознегодуй на самого себя как на делателя таких дел и в том же повинного, и скажи в сердце своем: «Как я, окаянный, находясь в том же самом грехе и делая еще более тяжкие прегрешения, дерзну поднять голову, чтоб видеть погрешности других и осуждать их?» Действуя так, ты будешь оружие, которым злой помысл внушает тебе поразить другого, обращать на самого себя и вместо уранения брата пластырь будешь налагать на раны собственные».

Феофан Затворник (Рукописи из кельи – 2, Мысли и изречения святых подвижников...): «Когда помысл возносит тебя судить и осуждать ближнего, тогда, обратясь на себя, начинай тщательно исследовать свои дела, чтоб не укрылось, что ты сам обременен, может быть, тягчайшими грехами, между тем как осуждаешь легчайшие падения ближнего, и чтоб за то не потерпеть тебе чего, подобного фарисею, который, рассматривая строгим оком ума падения мытаря, просмотрел свои грехи...»

Молитва о других людях. Если христианин видит прегрешение или немощь другого человека, то должен помолиться о нем.

Феофан Затворник (Письма о разных предметах веры и жизни, п.16): «Конечно, того, что худо, нельзя называть хорошим. Но, видя то, не осуждать следует брата или сестру, а жалеть о них и, жалея, молиться от сердца, чтоб Господь вразумил их и отрезвил, и дал силу стать твердою ногою в должный чин требуемой их положением жизни. Если, при взгляде на погрешности других, мысли ваши примут такое направление, то это будет делом любви».

Откровенные рассказы странника духовному своему отцу (св.7): «Относительно же способа моления о ближних надо заметить, что сила сей молитвы состоит в искреннем христианском участии к ближнему и по мере оною, имеет влияние на его душу. А потому, при воспоминании о нем (о ближнем) или в назначенный для сего час, следует, возведя умственный взор к Богу, принести молитву в следующей форме: Милосердый Господи! Да будет воля Твоя, хотящая всем спастись и в разум истины прийти: спаси и помилуй раба Твоего (такого-то). Приими сие желание мое, как вопль любви, заповеданной Тобою».

Молитва о себе (о своих неадекватных реакциях). Если христианин раздражается на другого (в том числе и на его «пластинки»), то ему необходимо молиться против своих реакций и помыслов против того человека.

Варсанофий Великий (Руководство к духовной жизни, в.301): «Страсти - те же скорби, и Господь не отделил их, но сказал: призови Меня в день скорби; Я избавлю тебя, и ты прославишь Меня (Пс. 49, 15). И потому, в отношении всякой страсти ничего нет полезнее, как призывать имя Божие... Нам же немощным остается только прибегать к Имени Иисусову; ибо страсти, как сказано, суть демоны и исходят от призывания Сего Имени».

Умное делание. О молитве Иисусовой (ст. 248): «Когда нападают недобрые помыслы, надо отвращать от них око ума и, обращаясь к Господу, именем Его гнать их. Но когда помысел пошевелит сердце и это лукавое мало-помалу усладится им, тогда надо бранить себя и умолять Господа о

помиловании, и бить себя до тех пор, пока в сердце родится противоположное чувство; например, вместо осуждения - возвеличение другого или, по крайней мере, сердечное чувство почтения к нему...»

Основные условия трезвения для правого реагирования на «пластинку» другого – практические советы

А теперь рассмотрим, как на деле происходят терпение, обличение себя и молитва. Для этого изложим советы от опыта.

1. Несмотря на то, что речь шла о «пластинках» других людей, первый совет дается о том, что на основе прочитанного каждый должен понаблюдать и определить свои «пластинки» (если нет долгосрочных, то, скорее всего, есть краткосрочные). Это покажет, что ты ничем особо не отличаешься от других людей в их страстях, и поможет следить за собой.

2. Так как ошибкой есть стремление изменить других людей и их привычки, то, прежде всего, следует научиться менять свои реакции и мысли, а не менять того, кто произносит «пластинки».

Феофан Затворник (Письма о разных предметах веры и жизни, п.16): «Других нам с вами не переучить; а себя и можно и должно переучивать».

3. Для приобретения правых реакций на «пластинки» ближних или знакомых вначале следует обозначить их темы (хотя все их уже знают, но это надо сделать специально). Можно даже обозначить их определенными словами, например, «грибы» - если человек любит рассказывать, как собирал грибы, «война» - если это рассказы о войне, «молодец» - если человек любит рассказывать о своих заслугах. Это поможет быстрее реагировать, когда начнется их «пластинка».

Зная о темах, слушающему, как только слышит знакомые устойчивые выражения, следует успеть сказать себе «пластинка». Причем в этом слове должны быть заложены следующие значения:

- это тяжелая болезнь души;
- сейчас человек будет получать сомнительное удовольствие, как и все мы грешные,
- ему сейчас не нужно твое мнение,
- тебе сейчас нужно терпение, чтобы дождаться ее конца и не раздражиться, и тем самым не согрешишь.

Если не успеваешь напомнить себе, что это «пластинка», а начинаешь думать как прежде (например, «началось, сколько можно») или сразу раздражаться вслух, то твоя реакция, соответственно, будет старой. И в этом случае виновато твое невнимание к себе и не умение здраво воспринимать людей и их речи.

4. Если заметил, что уже мысленно высказал, например: «да сколько можно», и началось волнение, сменившее твое спокойное состояние, то надо тотчас обратиться к себе и к Господу: «так, успокойся, ты начал гневаться. Господи, помоги мне. Избави меня от гнева и дай «не осуждати брата своего и видеть прегрешения своя», (или повторять другие короткие молитвы, например, Иисусову). И делать это много раз, пока не пройдет раздражение. А в это время человек может быть и рассказ закончит. А когда придет успокоение, то надо не забыть поблагодарить Господа, что не дал развиться гневу.

Против своего нетерпения можно заготовить и определенные выражения - обличения на такие случаи, например:

Иоанн Златоуст (т.11, ч.1, б.9): «Если у тебя нет терпения по отношению к твоему ближнему, то как будет терпеть тебя Бог?».

5. Бывает и так, что человек, раздражившись на слова другого, вспоминает, что и сам так иногда делает, и это так же подспорье в брани.

Интернет – источники: 1) «Мне вот свекра часто хочется прибить, когда он в десятый раз одно и то же. Но останавливает воспитание и то, что сама уже пару раз ловила себя над изложением одной и той же назидательной истории сотрудникам. Стареем». 2) «Перестал рассказывать взахлёб о (том-то). Люди терпят, иногда намекая, что повторяюсь. Дети не терпят: «Ты это уже говорил». Да так раздражённо... А я ведь точно так же тестю выговариваю. Надо поумерить пыл. И подумать, как реагировать необходимо и безболезненно. В следующий раз скажу ему: - Вы это уже рассказывали, но я с удовольствием послушаю об этом ещё раз!».

В христианском духе можно сказать обличение себе, например, по типу: «что ты злишься, знаешь ведь его страстную привычку. А у тебя страстная привычка – реагировать так на него. Так что ни чем ты от него не отличаешься». Или, например: «А ты что не рассказываешь одно и то же? Пусть не вслух, а в мыслях (а может и вслух)?...»

6. Если же крутится мысль, как сказать «ты это уже говорил», то иногда ее можно произнести, но только дружелюбно, а иногда может быть стоит и промолчать, пользуясь теми приемами, о которых сказано выше.

7. Если же у христианина происходит спокойная реакция на чужую пластинку, то нужно приучать себя в это время не просто думать о своем, а повторять какую-нибудь короткую молитву. Таким образом, так сказать, другой будет заниматься своим удовольствием, а христианин беседовать с Богом.

Но т.к. мы не приучены творить молитву и духовно рассуждать, то даже мысли о чем-то «своем» помогают перетерпеть хорошо знакомые рассказы других. Действительно, естественным отвлекающим способом при слушании чужих «пластинок» являются мысли о своем, рассматривание внешних вещей и т.п. (Кстати, если разговор происходит по телефону, то в этом случае намного легче переждать, чуть убрав трубку от уха, и слушая только интонацию и паузы, чтобы понять, что рассказ закончен). И эти естественные способы можно практиковать, особенно если рассказ длинный; но заметим, что он не относится к христианской брани со своими неправыми реакциями.

8. При «пластинке» другого, дожидаясь ее конца, ты можешь повторять короткую молитву, например, Иисусову; в этом случае хорошо говорить: «помилуй, НАС, грешных», что является и прощением терпения себе и пониманием, что ты сейчас раздражен, или просто не расположен к этому человеку, и молитвой о том человеке.

Относительно молитвы о том, кто рассказывает «пластинку», то заметим, что она более относится не к тем людям, которые могут иногда произносить одно и то же от невнимательности к себе, а о тех, кто уже поражен этим недугом (особенно старые люди или невротического типа). Душу такого человека надо воспринимать как болящую и не могущую себя контролировать. И поэтому молитва за него заключается именно в сострадании о том, что человеку сейчас плохо (хотя он этого и не чувствует) и надо просить Господа, чтобы и облегчил ему его страдание, и чтобы простил за то, что тот «не ведает, что творит».

9. Если ты заметил, что «пластинка» другого начинается, когда ты произносишь какое-то слово, которое относится к его «пластинке» (например: при произнесении тобою слов о приправе, другой обязательно расскажет о том, что он ее не любит, и что сосед все делает с приправами) или когда ты начинаешь какую-то тему, которая совпадает с темой «пластинки», то по возможности следует воздерживаться произносить то, что послужит поводом к его «пластинки» (правда, это очень тяжело контролировать). А если ты в забвенье произнесешь это слово или затронешь эту тему, то когда другой будет произносить любимую тему или фразу, мысленно скажи себе, что это твое не внимание привело к тому, что человек соблазнился. И это тоже может помочь терпеливо переждать «пластинку».

10. Если «пластинка» содержит знакомые тебе упреки в твой адрес, и которые не соответствуют правде, или в них даются одни и те же советы, с которыми ты не согласен, то их следует воспринимать как пустые слова, которые просто произносятся другим человеком, потому что ему хочется выговориться, посоветовать, поучить и т.п. И их нужно просто снисходительно перетерпеть, а не доказывать говорящему вновь его неправоту, объяснять, почему ты не можешь так делать, оправдываться и т.п. (особенно если ты делал это уже не раз). Потому что тогда начинается «пластинка на пластинку». Об этом святые отцы говорят, например, так:

Цветник священноиннока Дорофея (гл.44): «... если внимать пустым словам, ропоту и оскорблениям, жаловаться и печалиться из-за них, то это будет уже отпадением и от добродетелей, и от Бога. Пропускай мимо ушей пустые речи. Это и есть настоящая незлобливость. В этом любовь нелицемерная. В этом и милосердие предельное. В этом и кротость смиренномудренная. В этом – исцеление души и большое приобретение».

Если же это справедливые упреки и хорошие советы, то здесь стоит лишний раз задуматься над тем, что говорится, или так сделать.

11. Иногда «пластинки» других людей бывают с негативными эмоциями (гнев, осуждение, ненависть). И тогда слушающему может казаться, что надо остановить гнев другого, успокоить его, переубедить. А, как известно, при гневе наступает помрачение ума и человек не может слышать даже самых здравых суждений. И если слушающий начнет убеждать говорящего, что он не прав, или будет оправдывать того, на кого тот злится, то он делает тщетную услугу, т.к. гнев не дает слышать, и «пластинку» практически невозможно изменить (особенно у старого человека), когда ему не нужен слушатель, а просто хочется высказать свое недовольство. Поэтому гневную «пластинку» лучше выслушивать молча и в это время молиться, чтобы Господь успокоил возмущенную душу того человека.

12. А вот что говорится Паисием Святогорцем на то, как можно реагировать на то, когда кто-то или жалуется об одном и том же.

Паисий Святогорец (Духовное пробуждение, т.2, ч.2, гл.3. разд. Материнская любовь): «(Вопрос) Геронда, а если у кого-то есть какая-то проблема, он приходит и без конца говорит о ней, причем к тому времени проблема уже в какой-то мере улажена, то как нужно поступать?» (Ответ) Когда он приходит в первый раз, у него есть оправдание: он должен выговориться и имеет право отнять у тебя много времени. В этом случае ты должен его выслушать. Если не выслушаешь, то человек станет думать, что он тебе надоел или что ты его не понимаешь. Однако если после этого он продолжает повторять все время одно и то же, скажем ему: "Дело не в том, что я не могу тебя слушать, а в том, что тебе это не на пользу. Ты и из лета делаешь зиму. Но сейчас-то уже дела идут получше, сейчас весна. Скоро и лето наступит. А ты летом думаешь о зимних холодах и зябнешь [от собственных помыслов]" Однако иногда даже в отношениях между людьми духовными наблюдается следующее: один идет рассказать о своей боли другому, а тот не хочет его слушать, чтобы не лишиться своей радости. Он может притвориться спешащим или сменить тему беседы для того, чтобы пребывать в спокойствии. Это совершенно по-сатанински. Все равно, что кто-то возле меня умирает, а я отхожу чуть подальше и распеваю песенки. А как же "плачьте с плачущими"? Тем более когда речь идет о серьезных церковных вопросах. Если христианин [и тогда] не сочувствует чужой тревоге, то он не причастен [и] Телу Церкви».

13. Есть и еще один способ, но, он срабатывает не всегда и далеко не со всеми: можно рассказать ближнему о том, что ты прочел о «пластинках». Если человек, любящий «пластинки» имеет начатки истинного духа, который стремится к исправлению себя, то рассказав ему, можно даже договориться с ним, что вы будете останавливать, когда их заметите друг у друга.

Но, к сожалению, таких здравых людей немного, и зачастую люди или не понимают, о чем идет речь, или не признаются, или не хотят от этого избавиться, не видя в этом ничего плохого. (Относительно стариков, то им, как правило, и не стоит рассказывать, т.к. они уже не могут контролировать свои душевные болезни по сильнейшему навыку к ним. Пожилым людям можно попробовать рассказать просто, как о таком «интересном» факте и без указания их «пластинок»). Если они поймут - благодарение Богу, просвещающему нас, а если нет – то помоги им, Господи, прийти в разум!

На этом закончим приводить советы.

Но еще что хотелось бы заметить: старайтесь изменять свою реакцию подобным образом не один – два раза, а много раз, чтобы это стало уже обычным реагированием.

Иоанн Златоуст (т.7, ч.1, Толков. на Еванг. от Матфея, б.17): «...ты скажешь, что привычка сильна, она может обмануть и самых осторожных, то хотя я и согласен с этим, но вместе с тем скажу и то, что привычка так же легко может быть исправлена, как легко может вводить в обман... И если займешься этим хоть только десять дней, то тебе более будет и не нужно; все счастливо совершится и устроится у тебя, добрая привычка опять твердо укоренится в тебе. Итак, когда начнешь исправлять худую привычку, то хотя бы раз, хотя бы два, три раза, хотя бы двадцать раз преступил закон, не отчаивайся; вставай и принимайся опять за тот же труд - и непременно останешься победителем».

А так же, как говорит опыт, многим из нас придется много потрудиться, чтобы избавиться от своих привычных негативных реакций, и может быть, когда-нибудь Господь подаст нам невозмутимость и кротость.

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.88): «...удерживать гнев и серчанье есть собственное наше дело и требует подвига великого и труда немалого, но чтоб совсем не смущаться и стяжать невозмутимость сердца и совершенную кротость, это есть дело в нас единого Бога и измена десницы Вышнего».

Вот некоторые практические советы, проверенные на опыте. Надеюсь, что это поможет обучаться своим правым реакциям. Это также поможет останавливать впечатления и воспоминания от разговора с этим человеком, и твой внутренний мир останется спокойным и способным и к молитве, и трезвению, что и называется хранением себя или своего сердца. Если же ты неправильно реагируешь, то все эти «пластинки» каждый раз будут будоражить тебя, ты будешь спорить в мыслях, доказывать и т.д., переживая при этом негативные эмоции, а это значит, что твои страсти и страстные мысли будут властвовать в твоём сердце, вместо того, чтобы там была память о Господе, прощение прегрешений ближнего и любовь к нему.

Если подвести итог всего вышесказанного, то христианин должен учиться не раздражаться, не оскорблять другого, не трогаться пустыми речами. Должен быть разумным, т.е. понимать, что сейчас происходит с этим человеком (у него сейчас начала действовать его страсть, например, празднословие, злопамятство или самоудовольствие (гордость), и он становится на эти моменты как неразумный, и в этом виновата страсть, а не он). Также христианин должен понимать и то, что сейчас происходит с ним самим (я раздражен, я осуждаю, а это не по заповедям Христовым). Христианин должен всеми

способами стремиться сохранить мир между людьми, тем более, если для этого ничего не нужно делать сложного при восприятии «пластинки» другого, а надо только промолчать и потерпеть. Но терпеть не раздраженно и злобно, а со снисхождением, с молитвой, с самообличением. Казалось бы ничего тяжелого, но на практике не так. Мы не привыкли так реагировать, у каждого из нас сразу же срабатывает его привычная реакция, и начать думать по-другому очень трудно, потому что одни не знают как это, а другие, которые знают, постоянно забывая, увлекаются привычной реакцией.

Итак, на этом закончим рассмотрение первого вида такой болезни души как повторение одного и того же. Напомним, что люди, имеющие «пластинки» не только произносят их вслух, а и часто повторяют (или ранее повторяли) их в мыслях, и они им нравились и продолжают нравиться. Мы очень подробно остановились на этом вопросе для того, чтобы христианин увидел, чем может закончиться его неумение трезвиться и вести брань с помыслами такого типа как «повторения». Думаю, никто не захочет прийти ко Господу после смерти в таком состоянии, да и жить в нем здесь...

(Продолжение следует)