

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

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Часть 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах.....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Раздел 3.5. О ПОВТОРАХ – СМАКОВАНИЯХ, КАК СТРАСТНЫХ ПОМЫСЛАХ..</b>  | <b>2</b>  |
| Кратко о понятии «повтор – смакование».....  | 3         |
| Кратко об используемых составителям понятиях «похвала» и самодовольство .....                                      | 4         |
| О типичном положительном отношении людей к приятным повторам .....   | 6         |
| <b>3.5.1. О ВИДАХ ДОБРЫХ СЛОВ, ИЛИ О ЯВНОЙ И НЕЯВНОЙ ПОХВАЛЕ В ТВОЙ АДРЕС .....</b>                                | <b>7</b>  |
| Кратко о том, что происходит после приятных слов в твой адрес .....  | 8         |
| Прямая похвала тебя по типу «ты – молодец» и комплименты.....  | 8         |
| Слова благодарения в твой адрес, как явная похвала .....   | 9         |
| Непрямая/косвенная похвала тебя .....  | 10        |
| О повторе – смаковании от сильного впечатления от какого-то хорошего поступка, с ожиданием рассказать кому-то..... | 12        |
| Повторы – смакования после видения реакции на тебя или твои дела, поступки .....                                   | 13        |
| О повторе – смаковании чужих слов после разрешения конфликтов .....  | 13        |
| <b>3.5.2. О ПОВТОРАХ – СМАКОВАНИЯХ СВОИХ СЛОВ, СКАЗАННЫХ ПРИ ОБЩЕНИИ.....</b>                                      | <b>14</b> |
| Повторы – смакования после твоих добрых слов кому-то .....   | 14        |
| Пример услаждения от твоей вынужденной похвалы кого-то, или от лести .....   | 16        |
| О смаковании по типу «как я хорошо/правильно/остроумно сказал».....  | 17        |
| <b>3.5.3. О ПОВТОРЕ – СМАКОВАНИЯХ СВОИХ МЫСЛЕЙ .....</b>   | <b>17</b> |
| О повторе – смаковании своих оценок с помыслами–придумками после какой-то деятельности.....                        | 17        |
| О повторе – смаковании своих «умных» мыслей.....   | 18        |
| <b>3.5.4. О ВИДАХ ПОВТОРОВ - СМАКОВАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕ СВЯЗАНЫ С ПОХВАЛОЙ .....</b>                                   | <b>19</b> |
| Смакование фраз при влюбленности и любви.....  | 19        |
| О повторах смешных и остроумных фраз .....   | 20        |
| О повторах непристойных слов.....  | 21        |
| Повторы после страхов .....  | 21        |
| Повторы в ситуациях, вызвавших удивление .....   | 22        |
| Помыслы – смакования о мелких удачах .....   | 24        |
| <b>3.5.5. ОБ ОСНОВНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПОВТОРОВ – СМАКОВАНИЙ ОТ РАЗНЫХ ВИДОВ ПРИЯТНЫХ СЛОВ.....</b>                    | <b>25</b> |
| Повтор бывает многократным .....   | 25        |
| О повторах-смакованиях с придумками .....  | 26        |
| 1. Повторы с придумками добрых фраз, которых не было при общении .....   | 26        |
| 2. О повторах с придумками, где тебя хвалят кому-то .....  | 27        |
| 3. Повторы – смакования после рассказа, что тебя кто-то хвалил.....  | 28        |
| 4. Повторы-смакования с придумками, в которых пересказывается какое-то общение .....                               | 28        |
| Повторам - смакованиям предшествует краткая оценка .....   | 29        |

|   |    |
|---|----|
| При повторах передается и разыгрывается интонация.....  | 30 |
| Повтор-смакование может быть с подробностями о ситуации.....  | 30 |
| О навязчивости услаждающих помыслов .....   | 31 |
| 3.5.6. КРАТКО О ТОМ, ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ ПРИЯТНЫЕ ПОВТОРЫ .....  | 31 |
| О сластолюбии души.....   | 32 |
| Повторы – это способ душевного самоуслаждения.....  | 34 |
| Повторы-смакования относятся к помыслам гордости и тщеславия .....  | 37 |
| Желание рассказать о том, что тебя приятно впечатлило, это – хвастовство и тщеславие .....  | 39 |
| Повторы – смакования от гордости и тщеславия воспитывают в нас лицемерие, человекоугодие и лукавство .....  | 40 |
| Самодовольство и самоуслаждение ведут к духовной беспечности о своем спасении .....   | 41 |
| Самодовольство от гордости и тщеславия не дает видеть правду о себе .....   | 42 |
| Краткий вывод о том, как можно проверить себя на любовь к похвале и услаждению от себя, а значит, есть ли у тебя такие виды гордости и тщеславия..... | 44 |

## **Часть 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах.**

### **Раздел 3.5. О ПОВТОРАХ – СМАКОВАНИЯХ, КАК СТРАСТНЫХ ПОМЫСЛАХ**

И в заключение этой главы скажем о приятных помыслах-повторах после общения и посмотрим, от каких страстей они происходят. После этого материала, думаю, станет еще более понятно о роли помыслов-повторов в нашем страстном состоянии.

Выше мы уже упоминали, что есть приятные и неприятные помыслы-повторы. Составитель обозначает их так: повторы-смакования (помыслы-жвачка) и повторы-смущения. Кратко объясним, откуда идут такие определения.

Наша душа очень желает, чтобы люди не имели о ней плохого мнения, даже, несмотря на то, а вправду ли или нет, она так хороша, как ей хочется казаться (и в этом заключается гордость и тщеславие). И поэтому она очень старается осознанно или неосознанно всячески показать себя перед людьми с хорошей стороны (т.е. показаться умной, приятной в общении, доброй, справедливой и т.д.). И когда это не выходит, то она начинает смущаться. А если выходит – довольна собой и любит себя. Причем, смущение и довольство бывает, как во время ситуации, так и после нее. И вот именно эти состояния после ситуации и общения

проявляются в мысленном «повторе» («разговоре после разговора»). И сейчас мы поговорим о повторах-смакованиях, а о повторах-смущениях у нас будет другая глава, потому что они почти всегда связаны с придуманными мысленными разговорами, о которых мы еще подробно не говорили.

Надо сразу заметить и то, что, несмотря на то, что мы сейчас приводим примеры помыслов – повторов, но все же чаще встречаются не одни повторы своих мыслей, а они бывают с придуманными диалогами или монологами. Так, после разговора происходит повтор, а потом еще придумываются какие-то фразы, которых не было в реальном общении (но мы пока об этом не говорим, т.к. это отдельный вопрос). Но иногда мы будем указывать на этот вид помыслов.

Обратим внимание и на то, что в примерах из интернет-источников, которые будут приводиться далее, люди пересказывают реальные бывшие слова, но то же самое они много раз повторяли мысленно, как сразу после разговора, так и позже. А в примерах рассказывается уже по памяти. Но нам не мешает этот факт, а покажет, какие простые фразы мы, грешные, можем долго прокручивать в своих мыслях, каждый раз получая удовольствие. Таких и других мысленных повторов великое множество каждый день, и на них не обращается внимание.

### **Кратко о понятии «повтор – смакование»**

К группе приятных повторов-смакований составитель относит помыслы-повторения после обыденных разговоров с положительной эмоциональной настроенностью. И т.к. эти повторы почти всегда делаются человеком для удовольствия, то и обозначены они составителем, как «повторы – смакования». Напомним:

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

Словари синонимов: 1) «Смакование - пережевывание, обсасывание, рассказывание». 2). «Смаковать - услаждаться,

обсасывать, рассказывать, наслаждаться, срывать цветы удовольствия, пережевывать, упиваться, вкушать, жуировать».

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

Итак, поводов к приятным повторам-жвачкам может быть множество: это любые слова, не говоря уже о похвальных словах в твой адрес. И даже после нескольких приятных слов грешник склонен повторять их в уме снова и снова. Таким образом, душа услаждается, то есть вспоминает с подробностями и повторяет разговоры, жуя их, как сладкую жвачку (и нередко именно это создает у человека хорошее настроение).

И грех здесь не в том, что люди говорят ласково или заботливо, а в том, что душа повторяет свои или чужие слова, как бы любуясь, какая она хорошая.

### **Кратко об используемых составителем понятиях «похвала» и самодовольство**

Для того чтобы дальше было сразу понятно, о чем идет речь, нужно сказать об основных понятиях, которые составитель будет употреблять, характеризуя повторы – смакования.

Итак, очень часто люди общаются между собой по-доброму. При таких общениях есть и обмен любезностями, и улыбки, и приятные слова в адрес друг друга, приветствия, благодарения и т.д. Такое общение бывает везде: на улице, на работе, дома, в магазине и т.д. И это бывает, как со знакомыми и родными людьми, так и с незнакомыми. И если говорить в общем, то, конечно, в этом не может быть греха. Но если посмотреть детально и с точки зрения страстей, то откроется не радужная картина.

Сейчас речь будет идти о том, что происходит с внутренним человеком, когда его поблагодарили, похвалили, одобрили, проявили заботу и т.п., или когда он сам себя оценил хорошо, т.е.

когда может проявиться тщеславие, как удовольствие от мнения о тебе других, гордость, как удовольствие от мнения о себе.

Первое понятие - «похвала», которое составитель часто употребляет, потому что именно оно показывает, от чего душа получает удовольствие, смакуя повторы и воспоминания.

Так, может быть похвала тебя другими людьми, а может быть самопохвала (о самохвальстве во всех видах будет отдельная тема, а сейчас мы кратко рассмотрим, как оно может проявляться при помыслах – повторах).

Всем известно, что через какие-то речи и поступки человек выглядит умным, справедливым, порядочным, остроумным, храбрым, сильным и т.д. (составитель будет обозначать эти характеристики словами «хороший», «добрый», «приятный»). И если человек это сам отмечает или это говорят другие, то это и есть «похвала», или «приятные/добрые слова». Есть разные виды каких-то добрых фраз, которые относятся к явной или не явной/скрытой похвале. И в следующем разделе перечислим часто происходящие.

Следующее понятие – самодовольство.

Каждый знает, что самопохвала или похвала в твой адрес другими людьми сопровождается приятным чувством самодовольства и самолюбования, а также чувством некоего превозношения, при котором чувствуется эмоциональный подъем в разной силе. И вот что говорят святые отцы о подобной радости.

**Игнатий Брянчанинов** (Слово о смерти, гл. Страсть): «...(человеческая радость) рождается единственно от тщеславия, составляется самодовольством, когда человек льстит сам себе или когда льстят ему другие, или же когда льстит ему земное преуспеяние».

Удовольствие от себя может быть и от похвалы другого, и от собственного осознания, что ты сделал что-то хорошее или сказал хорошее, или что ты хороший/умный/добрый и т.д. Об этом чувстве говорится, как о самодовольстве.

**Феофан Затворник** (Сб. «Внутренняя жизнь», 21): «Вы сделали какое-нибудь доброе дело (и осознали сами или кто-то это отметил – от сост.): поспешили в церковь, прилежно помолились в ней, подали милостыню, дали благой совет, отказались от какого-нибудь удовольствия для пользы душевной - тотчас зарождается в

душе чувство самодовольства и помышление о своем достоинстве».

Обычно, будучи довольным собой, человек воспринимает это удовольствие как правую реакцию, т.к. он же действительно достоин похвалы за свое добро, особенно если это отметили другие люди.

Но многие не знают, что по учению святых отцов такое приятное чувство самодовольства, это - греховное услаждение собой.

**Феофан Затворник** (Сб. «Внутренняя жизнь», 21): «(Чувство самодовольства и помышление о своем достоинстве) - это посеиваемый сатаной помысл, которым хочет он обратить внимание ваше на свою доброту и совершенство».

**Феофан Затворник** (Письма, п.793): «Похвалы рожают самовосхваление и самочувствие; (они) злые чувства - передовые проводники к тщеславию и гордости. Боже упаси!».

(А вот как определяются свт. Феофаном эти чувства: «самомнение или самочувствие - чувство, что я не только нечто, но и нечто важное и пред людьми, и пред Богом» – из п.518, или «самочувствия, т.е. чувства своего значения» - из п.120.)

## **О типичном положительном отношении людей к приятным повторам**

Заметим и то, что на этот вид приятных помыслов-повторов люди, как правило, не жалуются (как делают это при неприятных навязчивых), т.к. они не доставляют им страдания, а наоборот приносят удовольствие и повышают настроение и самооценку.

Интернет – источники: 1) «Хотелось бы (смаковать) только хорошее...». 2). «Раз приятно, кто ж запретит вспоминать». 3) «Людам нужны воспоминания, потому что нам нравится воспроизводить у себя в голове приятные события».

Некоторые люди даже специально ищут что-то, что принесет им приятные воспоминания. Одни смотрят фильмы и потом смакуют в памяти сюжеты, а другие вспоминают свои истории.

Интернет – источники: 1) «Девчонки, очень хочу посмотреть какой-нибудь интереснейший фильм, так чтоб помнить долго, прокручивать в голове события и т.д.» 2). «Приятно прокрутить старый фильм в голове, т.е. воспоминания о старых отношениях,

подпитаться позитивом из прошлого». 3) «Что вы любите смаковать? Я люблю смаковать подробности удачно сложившегося предприятия. Часто вспоминаю и раскладываю все по полочкам». 4) «Приятное такое воспоминание, мне было всегда приятно смаковать его в мыслях...».

Но есть и такие люди, которым не нравится «смаковать» даже приятное прошлое (но, думаю, их немного).

Интернет – источник: «Мне вот регулярно напоминают "как нам было хорошо"... Что было-то прошло, мне не интересно прошлое, и сотню раз смаковать воспоминания надоедает. Я стремлюсь в будущее и балласт из воспоминаний следом тащить не хочу. Как было хорошо - больше не будет».

Но, как правило, такой отказ от смакований касается только какой-то конкретной ситуации в прошлом (например, воспоминания о студенческих годах), а в других значимых или обычных ситуациях смакования обязательно будут.

Также есть немало людей, которые считают, что любоваться собой – это правильно. Но христианское учение говорит, что как самолюбие в той форме, в которой оно есть у грешника, является грехом, так и самолюбование – грех.

**Бл. Августин** (Беседа 8 (348). О страхе Божиим): «Любить же себя самого в себе самом и любоваться самим собой, — это не любовь истинная, а пустое кичение гордости. Потому и апостол справедливо упрекает людей самолюбивых и себе самим нравящихся (2 Тим. 3, 1-5)».

Далее скажем о типичных видах слов и речей, которые душа склонна «смаковать».

### **3.5.1. О ВИДАХ ДОБРЫХ СЛОВ, ИЛИ О ЯВНОЙ И НЕЯВНОЙ ПОХВАЛЕ В ТВОЙ АДРЕС**

Вначале скажем о видах добрых слов в твой адрес другими людьми. Перечислим часто происходящие.

## **Кратко о том, что происходит после приятных слов в твой адрес**

Что касается приятных повторов, то такие услаждения бывают после разговоров, при которых человек переживал радость, удовольствие и т.п. Обычно это бывает, когда в реальном разговоре было благодарение, вежливое обращение, похвала и др. в твой адрес, и это все было тебе приятно. Таким образом происходит положительный эмоциональный обмен, так как на любезность другого ты, как правило, отвечаешь взаимной любезностью. При этом, как правило, ты неосознанно стараешься выглядеть добрее, вежливее, смиреннее и т.п. После общения (особенно если оно было коротким) начинаешь мысленно повторять в уме разные слова и фразы свои или другого человека, и повторяешь их не один раз, смакуя, и испытывая удовольствие в разной степени, т.е. будешь доставлять себе самоуслаждение. К повторам могут добавляться и новые высказывания, которых не было в реальности (т.е. «придумки»), и которые усиливают услаждение.

Заметим и то, что приятные мысленные разговоры могут выражаться и внешне, например:

Интернет-источник: «...я заметил, что многие нет-нет да и улыбнутся ни с того ни с сего в транспорте или на улице. Прикольно бывает, когда заметишь, девушку какую-нибудь, что идёт, в никуда смотрит, и еле-еле улыбается».

Далее скажем, какие это приятные слова.

## **Прямая похвала тебя по типу «ты – молодец» и комплименты**

К прямому виду похвалы относятся слова, в которых явно говорится, что ты – молодец, умный, хороший, красивый и т.п. Также к этому виду относятся и комплементы, например: «У тебя такие красивые глаза!», «Ты сегодня хорошо выглядишь!», «Владимир Петрович, Вы очень хороший начальник и с Вами приятно работать».

Объектами прямых комплиментов или похвал могут быть: внешность человека, его одежда, его вещи; какие-то его качества характера; какие-то его действия, труд или поведение. Например:



Интернет – источники: 1) «... когда жена говорит "руки у тебя стали внушительней" или "... я и не думала, что у тебя так круто может измениться форма грудных мышц" и т.п., это (хорошо) мотивирует. Эти фразы я потом многократно прокручиваю в голове, смакую, видимо». 2). «Приятно вспоминать слова Саши Ш.: «Наташа, у тебя прекрасные волосы! Они такие мягкие и совсем не секутся! И вообще, Наташа, ты на меня повлияла. На всю мою жизнь. Если бы не ты, я бы не стала тем, кем я сейчас являюсь. Ты изменила меня. И ты хороший человек. Ты красавица. Ты - Афродита своего времени!». 3). «Самое крутое, что все начальство было прям гордо мной, назвали меня подарком, человеком с бешеным потенциалом и широкими перспективами, сказали, что с моей энергетикой и рационализмом я буду руководителем, и они надеются, что я останусь с ними, ну и все такое прочее. ... Нереально приятно, что люди так тебя оценивают». 4) «Так приятно слышать, что всё вкусно, и ты готовишь лучше всех». 5) «А вот мне нравится, когда у нас гости, я накрыла стол, муж начинает кушать и при всех восторженно хвалит то, что я приготовила, а не просто буркнет: "Вкусно, впрочем, как всегда", а (говорит) что-то типа: "Светик, ты у меня просто французский шеф-повар. Это так вкусно - язык проглотить можно"».

Или, например, при приятной переписке также есть услаждение через повторы, когда есть желание прочесть еще раз, а потом еще и еще повторять. При этом явно чувствуется приятность. Вот как об этом кратко говорят люди.

Интернет – источник: «Спасибо за то, что читаете, пишете приятные слова, которые я потом по сто раз прокручиваю в голове».

## **Слова благодарения в твой адрес, как явная похвала**

Очень распространенным видом повторов - смакований являются повторы после того, как тебя кто-то поблагодарил.

Как известно, благодарность – это выражение признательности кому-либо за оказанное добро, внимание, услугу; от чего происходят приятные и положительные эмоции. Это понятие содержит следующие признаки: мною довольны, я сделал хорошее, это хорошее сделал кто-то (в данном случае – я); это -

приятно. Таким образом, понятие «благодарение» относится к прямой похвале, хотя там может и не быть конкретных слов по типу «молодец».

Такие слова мы, грешные, склонны повторять, любуясь собой. Самый простой пример о том, что происходит после благодарения в твой адрес: человеку кто-то сказал: «спасибо, вы мне так помогли». И вот эти слова человек будет повторять внутри по многу раз, услаждаясь.

## **Непрямая/косвенная похвала тебя**

В косвенной похвале нет явной похвалы самого человека (по типу «ты – молодец»), а хвалится что-то, что относится к тому, кого хвалят (родные люди, вещи и т.п.), или хвалятся какие-то заслуги человека, или отмечается какое-то положительное влияние этого человека на других. Например: у тебя сын такой умный!; какая у тебя красивая квартира/машина; у тебя так уютно в доме!; мне с тобой так легко!; как вкусно (приготовленное тобою); у тебя два высших образования?!; без тебя бы я не справился, и мн.др.

К словам не прямой похвалы можно отнести, если это слова с нежной, приветливой, уважительной интонацией, которые дают тебе знак, что к тебе хорошо относятся или что ты хорошо относишься к другому.

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

Эти слова могут быть самыми простыми, например, обычное приветствие или обмен стандартными фразами вежливости. Например: если у тебя и у других людей хорошее настроение – все добрые, улыбаются, поздравляют, приветствуют и т.п. Или, если это христианская среда, то в праздничные дни или перед богослужением, например, приветствуются с именем Господа («спаси, Господи», «с праздником»). В этом случае пришедший в храм может начать их повторять или когда заходит в храм, или во время богослужения. (И, кстати, это не способствует молитве, т.к. душа будет занята смакованием). Если обмен любезностями, произошел после богослужения, то он может повторяться по пути из храма (если что-то другое не отвлечет душу). Может это быть и

при обычном любезном обмене фразами с незнакомыми людьми, например, в магазине с продавцом и т.п., когда поздоровались, извинились, вежливо спросили или ответили и т.п.

Как и при любом виде похвалы, здесь также мысленно повторяются приятные слова. Приведем много примеров, потому что каждый день таких ситуаций очень много.

Ситуация: позвонила мама и сказала, что творог и печенье, которые купила дочь, очень вкусные. Дочь реально ответила: «понравилось?! Ну и хорошо. А печенье купил внук, а не я». На первый взгляд, кажется, что это обычный разговор, в котором есть просто констатация и одобрение. Это было бы так, если бы душа не воспринимала это через страсть гордости. Увидеть, что здесь было проявление страсти, позволяют повторы–смакования. После разговора сразу или чуть спустя, женщина повторяет: «Понравилось?! Ну и хорошо». Может еще что-то добавить, например, как она выбирала творог. Это и есть услаждение от себя, что ее дело было одобрено и она такая хорошая. Если она повторяет фразу, о том, что это внук купил, то это услаждение тем, что она не принимает похвалу, и говорит правду, что это не ее заслуга.

Ситуация: человек отдал другу какую-то вещь, которая ему уже не нужна, и тот сказал, что ему вещь подошла. Человек повторял после разговора фразу друга: «мне так она подошла, я так доволен...». Как видим, в ней нет слов по типу «какой ты молодец» или «спасибо», но есть понимание, что я отдал вещь, а значит я - молодец. Заметим, что и через несколько дней, когда он что-то вспомнил о друге, вновь повторялась эта фраза, что означает, что страсти тщеславия и гордости, так сказать, «хранят в своей копилке» этот случай.

Или, например, ты в хорошем настроении, и у тебя сотрудник попросил ластик. Ты, давая, говоришь: «возьми». И если ты сказал это с какой-то любезностью, то есть вероятность того, что ты повторишь свою фразу и слова просящего. Если же ты произнес это без любезности и был занят делом, то тогда повтора, скорее всего, не будет.

Ситуация: отчет человека одобрил начальник: «Я принимаю Ваш отчет, я не нашел в нем ни одной ошибки»; и, выходя из кабинета, подчиненный тотчас повторяет его слова: «Фух,

пронесло», и далее повторяются слова начальника. Пока он дошел до своего рабочего места, он произнес эти слова несколько раз.

### **О повторе – смаковании от сильного впечатления от какого-то хорошего поступка, с ожиданием рассказать кому-то**

Такой вид повтора – смакования вызван сильным впечатлением от сделанного тобою (от некоего твоего «хорошего поступка»). В таком случае человек прокручивает с подробностями то, что было, и очень хочет рассказать об этом другим. Это похоже на то, как человек запоминает что-то, чтобы не забыть, но на самом деле это и услаждение.

Вот пример сильного впечатления, как человек спас другого, и, скорее всего, после этого много раз мысленно повторял подробности этого случая, и рассказывал это кому-то сначала в мыслях, а потом, может быть, не рассказал на работе (потому что другой рассказал), но потом, похоже, рассказывал всем подряд.

Интернет – источник: «Нароод! Не знаю, насколько круто, но я сегодня спасла жизнь человеку или же, по крайней мере, от травмы точно. ... (Ехали в автобусе) ... Над сиденьями расположен багажный отсек. Вот там то и лежала какая-то труба, весом примерно 1.5-2 кг (понятия не имею откуда). На разгоне и повороте эта труба прям с вылетом упала вниз. Не знаю какая реакция была, но я поймала эту трубу буквально в сантиметре от головы того парня, который мне хотел место уступить. Все произошло, когда подъезжали к зданию офиса. Вы не представляете, как меня благодарил тот сотрудник. Многие на работе узнали про мой маленький подвиг, а сама сижу довольная».

Или, например: человек находит на улице мобильный телефон, звонит по нему родственникам хозяина телефона и договаривается отдать его. И тут же мысленно рассказывает своему близкому: «Иду, смотрю, телефон на земле. Подобрал, думаю: надо вернуть. Набираю с него «мама» и говорю: «Тут я телефон вашей дочери нашел...», а она мне: «Да вы что?!....» и т.д. Рассказав всю историю одному, чуть погодя начинает рассказывать это же другому мысленному собеседнику.

## **Повторы – смакования после видения реакции на тебя или твои дела, поступки**

Самодовольство с самоуслаждением бывает, и когда видишь реакцию другого человека, говорящую, что ему понравилось, что ты сделал, как сказал и т.д.

Интернет–источники: 1) «(Очень приятно) когда делаешь маленькое, маленькое добро и тебя за это обнимают, целуют в щечку и говорят, мол, ты самый, самый добрый человек на земле» 2) «Делать добро - это очень приятно, когда тебе на добро отвечают добром и лаской». 3) «Приносить людям пользу, не прося ничего взамен, и получать удовольствие от слова "спасибо", сказанного в твой адрес».

Если люди увидели твое дело/поступок и что-то сказали, то повторять будешь их слова. Если не сказали, но ты видел их реакцию, то будешь прокручивать эти образы в воображении и нередко придумываешь, что они подумали или якобы сказали кому-то о тебе.

## **О повторе – смаковании чужих слов после разрешения конфликтов**

Отдельно укажем еще один вид приятных повторов нейтральных фраз или слов о прощении, когда между людьми разрешается конфликт. И это является знаком примирения.

Так, когда ты был не в очень хороших отношениях с другим человеком, но в какой-то момент у вас произошел спокойный разговор, когда, например, ты спросил о том, где что-то лежит, а другой спокойно ответил. И вот эти нейтральные фразы, ты будешь повторять.

Или, например, дочь разговаривала грубо с матерью, а через время, когда ей что-то понадобилось от матери, просит ласково и тут же благодарит. Когда она это говорила, у матери в мыслях была оценка: «ласково, не как тогда». И после последних слов разговора: «спасибо, мамочка», мать отключает телефон и повторяется голосом дочери: «спасибо, мамочка», и думает: «как понадобилось, так «мамочка», а как что, так в крик...». Это удовлетворение тем, что извинились, и злопамятство, как память о прошлой обиде за крик.

Или: после конфликта с мужчиной, женщина получает смс: «Прости меня. Боюсь звонить. Сам виноват. И мучить тебя не хочу. Все время один и тот же круг. Если можно, то я наберу тебя днем». Эту смс женщина читала десятки раз, получая удовольствия от того, что тот попросил прощение и любит ее.

### **3.5.2. О ПОВТОРАХ – СМАКОВАНИЯХ СВОИХ СЛОВ, СКАЗАННЫХ ПРИ ОБЩЕНИИ**

Далее скажем о повторах-смакованиях своих слов. Это могут быть добрые слова в чей-то адрес, причем как искренние, так и нет. Также это твои мнения о чем-то.

В подобных ситуациях ты будешь добрым, благодарным, вежливым, внимательным, ласковым и т.п. (если не лицемеришь, конечно). И этого не может не оценивать наша душа, и ей не может не нравиться видеть себя хорошей, и она не может не быть довольна собой. И поэтому после твоих добрых слов ты будешь получать удовольствие от себя самого через их повтор.

#### **Повторы – смакования после твоих добрых слов кому-то**

Вначале отдельно выделим повторы после ситуаций, когда ты кого-то поблагодарил, похвалил, сказал комплемент и т.д. В таких случаях обычно душа понимает, что это хорошо, и желает, чтобы это было отмечено другими, и ей хочется усладиться этим. И поэтому она повторяет или свои слова, или ответные чужие слова.

Приведем несколько примеров про разные впечатления от себя самого: вежливого, хорошего родителя, заботящегося, помогающего другому и т.д. Это самые обычные ситуации, которые случаются десятками в день, и когда человек находится в относительно спокойном состоянии.

В магазине с тобой вежливо разговаривали и оказали помощь, и ты поблагодарил продавца: «спасибо, вы мне так помогли». Тотчас может звучать мысленная краткая оценка себя: «вежливый», и сразу или через короткий промежуток времени после окончания разговора могут повторяться твои слова: «спасибо, вы мне так помогли». Это - смакования от себя вежливого и приветливого.

Мать сказала дочери: «Ты так долго проспала. Ну и молодец, хоть отдохнула». Или, например, мать ласково и заботливо сказала сыну: «Сына, оденься потеплее, на улице похолодало». Может звучать оценка себя, например, «забочусь». И сказанные фразы могут повторяться, как только мать, например, переходит в другую комнату. Если это повторяется, то это означает, что душа услаждается своей опекой и любовью, и ей приятно сознавать, какая она хорошая мать.

При уходе за больным родным человек произнес какие-то ласковые слова и спросил, не нужно ли ему чего-нибудь. Как только он отходит от больного, тотчас оценивает себя «переживаю», и повторяет с той же интонацией свой вопрос, а то и с более мягкой: «Ну как ты? Тебе что-нибудь принести?». Здесь – приятное осознание себя заботящимся.

Обратим внимание, что при «заботливых» фразах может не быть явных добрых слов в чей-то адрес. Но в них есть смысл – ты заботишься, а значит ты - хороший.

Утешая кого-то, человек сказал: «Ну не отчаивайся, как-то переживем трудные времена» (это говорилось с нежностью и сочувствуем). Через время эти слова повторяются, иногда с такой же интонацией, а иногда и еще мягче. Это - услаждение от своей участливости и нежности.

Повторяться могут и простые привычные приветствия, сказанные тобой или другими: «добрый день» или «как дела?», если они сказаны с положительными эмоциями. Или, например, как мы уже отмечали, у христиан часто можно услышать приветствие: «Спаси, Господи!» или «С праздником!» и др., которые также произносятся с любезностью. И именно эти слова могут повторяться сразу после приветствия (когда прихожанин храма идет по подворью или стоит на службе). От них приятно, что ты добр и внимателен, и что люди это видят и отвечают тебе также приветливо.

Может быть и услаждение самим собой при радости за других. Механизм его действия таков: человек вспоминает, как он действительно обрадовался за другого, и повторяет свои произнесенные слова или мысли, которые несут пережитые положительные эмоции. Например, человек произнес: «Как я рад за тебя!», и потом повторяет и повторяет эти слова или бывшие диалоги. Таким образом, душа, возвращаясь к воспоминаниям,

услаждается своими эмоциями, причем делает это по много раз. Такие услаждения утверждают в душе мнение о себе, что она хорошая, добрая, любящая и т.п., что повышает чувство своей самоправедности.

### **Пример услаждения от твоей вынужденной похвалы кого-то, или от лести**

Отдельно отметим, что иногда услаждение собой может быть не только у желающего услышать похвалу в свой адрес или когда искренне хвалит кого-то, но и у того, кто вынужден был похвалить другого (и не имеет значения, что сделал он это льстиво). В таком случае человек в этот момент не добрый по истине, а разыгрывает «хорошесть».

Обычно это происходит от похвалы по человекоугодию и по корысти, но, в общем, от лести. Напомним, что такое «лесть».

Толковые словари: 1. «Лесть - проискливая хвала; притворное одобрение; похвала с корыстной целью; лукавая угодливость; ласкательство, униженное потворство». 2. «Угодливое восхваление, лицемерное восхищение кем, чем-нибудь, внушаемое корыстными побуждениями».

Словарь синонимов: «Лесть - заискивание, ... лакейство, низкопоклонничество, ... подхалимство, ... угодничание, ласкательство, восхваление, лицемерие».

Например: после какого-то мероприятия начальник спрашивает у подчиненного: «В.П., ну как вам прошедшее мероприятие?» (которое он организовал). Подчиненный отвечает: «Хорошо, жене понравилось» (и это - правда, но самому В.П. оно не понравилось, и он об этом промолчал). И потом через время подчиненный может мысленно повторить слова начальника, но более повторяет свои слова; а в какой-то очередной раз повтора к ним могут добавиться еще какие-то придуманные хвалящие фразы, например: «Жене понравилось, она сказала, что было так весело, и побольше бы таких мероприятий...». Если посмотреть на мотивы этих двух людей, то, как правило, начальник хочет услышать похвалу на словах, и он вынуждает подчиненного хвалить; да и после услышанных слов он, возможно, будет услаждаться ими, повторяя разговор с подчиненным. А подчиненный, вынужденный хвалить, делает это по корысти



(чтобы начальник имел о нем хорошее мнение), а это значит, он льстит, хотя и вынуждено. А повторяя свои льстивые слова, он получает удовольствие от того, как он «выкрутился» и не обидел начальника. И в данном случае самодовольство будет от того, что ты умеешь лукавить и врать.

### **О смаковании по типу «как я хорошо/правильно/остроумно сказал»**

Отдельно скажем о повторах – смакованиях по типу «как я хорошо/правильно/остроумно сказал».

Очень сильно душа любит смаковать свои фразы из бывшего разговора, в котором человек сказал что-то логичное/умное/остроумное или кого-то убеждал в чем-то и убедил.

Интернет – источник: 1. «Сознание человека слишком большое. И чтобы познать его, тем более не свое, а чужое, потребуется целая жизнь. P.S. как я умно сказала. Прямо, горда ...». 2. «Давай будем учиться сублимировать эмоции (как я умно сказала!)».

И это значит любование своим умом.

### **3.5.3. О ПОВТОРЕ – СМАКОВАНИЯХ СВОИХ МЫСЛЕЙ**

Выше мы говорили, что после того, как человек увидел чью-то положительную реакцию на себя, он будет прокручивать в памяти или слова, или образы. Но даже если его никто не видит/не слышит, он все равно получает удовольствие от себя. В тех случаях, если он сделал что-то, будучи наедине, что ему понравилось, или он подумал что-то умное/правильное (как ему кажется), то потом повторяет эти мысли, смакуя.

К тому же эти мысли зачастую высказываются позже вслух, когда люди рассказывают о себе что-то хорошее, т.е. хвастаются.

### **О повторе – смаковании своих оценок с помыслами–придумками после какой-то деятельности**

Отдельно выделим вид помыслов-повторов в ситуациях, когда человек что-то сделал, сам оценил, и потом ведет мысленный разговор или наслаждается без него.

Если кратко передать типичную схему подобных помыслов после своей какой-то деятельности, то это выглядит так: оценил что-то (свой поступок, труд и т.д.) → похвалил себя или остался доволен работой (красиво, хорошо) → можешь повторять эту оценку → мысленно рассказал об этом другому, испытывая самодовольство → если и другой похвалит тебя реально – вновь чувствуется самодовольство. И так по кругу можно произнести диалоги несколько раз, причем, или они могут быть точно такие, как придумал первый раз, или с некоторыми изменениями. Т.е. после твоей оценки душа не только довольствуется своей самопохвалой, но и желает, чтобы ее похвалили и другие, и знали, какая она хорошая.

Это и есть скрытое желание похвалы от своей деятельности/труда, выраженное в придуманном мысленном разговоре, и потом еще оно и повторяется, для большего наслаждения.

Например: человек убрал в квартире, и думает: «как чисто!», и тут же звучит голос соседки, который говорит ему: «Ой, у тебя так чисто!», а потом еще и кому-то: «У него так чисто всегда». И потом он еще какое-то время повторяет эту придуманную фразу, каждый раз, когда смотрит в квартире на что-то.

Или еще, например: человек делает что-то руками в своем доме, и после окончания работы смотрит на результат и думает: «Хорошо! Теперь будет удобно (тепло, красиво и др.)! Как я хорошо придумал! (В мыслях говорит другу) «Смотри, как я сделал! Тут я так сделал..., а тут так...», и якобы друг говорит: «Ну, ты молодец! Надо и себе так сделать...!». Отвлекшись на секунду на что-то, и потом, посмотрев опять на результат своего труда, думает: «Ровненько, хорошо», и говорит уже сослуживцу: «Я дома так удобно сделал...» Так можно долго рассказывать подробности как придумал, как потом сделал, и как получилось; причем, то одному человеку, то другому.

## **О повторе – смаковании своих «умных» мыслей**

Этот вид смакования своих мыслей составитель обозначил, как свои «умные» мысли. А это значит получение удовольствия от себя умного/остроумного/догадливого и т.п.

Например, человек думал о какой-то проблеме, и понял, что надо делать. Будучи довольным, он повторяет это несколько раз, а потом мысленно рассказывает то одному человеку, то другому. Или, например, увидев что-то, он сделал какой-то философский вывод, и, повторив его, как бы любуясь, мысленно говорит его кому-то.

К тому же, после того, как человек реально расскажет эту мысль/идею кому-то, он и после разговора может ее повторять, особенно, если собеседник как-то отреагирует на нее одобрением.

Но есть, конечно, и пустые и глупые мысли, которые мы повторяем потому, что они нам чем-то понравились.

### **3.5.4. О ВИДАХ ПОВТОРОВ - СМАКОВАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕ СВЯЗАНЫ С ПОХВАЛОЙ**

А теперь скажем о других распространенных видах приятных повторов, которыми душа услаждается.

#### **Смакование фраз при влюбленности и любви**

К распространенным явным услаждающим повторам относятся повторы слов влюбленности, любви. Такие повторы очень сильно, так сказать, затягивают человека, и они являются большой частью счастливого состояния влюбленного. Это состояние обусловлено тем, что душа осознает, что ее любят, к ней хорошо относятся, ее хвалят, говорят комплименты, или что она любит, и поэтому постоянно этим услаждается.

Например, при влюбленности, особенно еще не оформившейся в отношения, это еще не слова нежности и любви:

Интернет – источник: «(У меня есть муж, и мы хорошо живем) И вот недавно мне снесло крышу - на работе мне понравился мужчина. ... В голове... я думаю о нем, о его словах, о его комплиментах, я не сплю ночами, я не могу работать... ... Это ужас, я просто схожу с ума! Так не должно быть. (Чей-то ответ на

эти слова) Ведь это приятно, прокручивать в мыслях "как посмотрел", "что сказал" и т.п.».

А какие это слова при любви и отношениях? Это слова любви и нежности. Мы не будем приводить много примеров, т.к. они хорошо известны каждому.

Интернет – источники: 1) «Как приятно слышать каждый день от любимого человека теплые слова: любовь моя, нежность моя, лапотуся, драгоценность моя, бриллиант мой, радость моя, никому тебя не отдам...». 2) «Муж сегодня утром собирался на работу... спали сегодня втроём с дочкой. Он никак не мог уйти. Обнял нас в кровати полуспящих... Сказал, что любит своих зайчат и лежал бы с нами вечно так... Как приятно это слышать и осознавать... Порхаю сегодня от этих слов».

Или, например, женщина получает смс от своего мужчины: «Я все время о тебе помню, думаю, мучаюсь ...». И читать ее она будет множество раз.

Также мы можем начать строить воздушные замки, мечтать о вечной любви, разыгрывать в воображении разные сценки и т.п. У нас повышается настроение, мы рады, что мы такие хорошие, что нас любят, и что так все хорошо. Нередко и пересказываем кому-то подобные слова, сказанные нам (а в интернете пишем об этом).

Такие состояния относятся к самодовольству, и при них почти не звучат слова по типу: «какой я хороший», но чувствуется услаждение собой и происходящим. Хотя и могут быть мысли, в которых четко звучит по типу: «Если меня любят, ценят, значит, я - хороший человек».

## **О повторах смешных и остроумных фраз**

К явно приятным смакованиям относятся и повторы после смешной ситуации/шутки, твоего или чужого остроумия, когда душа хочет еще раз через повтор повеселиться. И тогда человек, будучи один, смеется или улыбается. Например, во время разговора кто-то из собеседников произнес какую-то шутку, и после разговора человек, скорее всего, будет мысленно повторять эти слова несколько раз, и при этом будет получать удовольствие, улыбаться и может рассмеяться вслух. Также происходит, когда ты сам сказал что-то смешное или когда подумал смешное или остроумное. И повторять ты будешь свои фразы.

С одной стороны, здесь нет чего-то сильно греховного, но надо понимать, что целью повторов смешного и остроумного является не только веселость, а и получение удовольствия от себя (особенно это касается тех случаев, когда шутником и остроумным был ты).

В.А. Снегирев (Психология): «Человек скажет остроумную вещь - и любит себя на свою силу и способность сделать это».

Итак, если ты повторяешь шутку другого, то это ты испытываешь удовольствие и от своей эмоциональности (смех - приятен), и от смысла сказанного. А если повторяешь свою шутку, то к этому добавляется и любованье собой. И если еще кто-то похвалил тебя за твою шутку, то смакуешь и похвалу тебя.

К тому же, надо знать, что:

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 9-й запов., грех: Безвременный и чрезмерный (неподобный) смех): «Для духовного христианина излишний смех тем вреден, что те смешные предметы или слова, над которыми он много смеялся, возобновляются ему на молитве».

**Феофан Новозерский** (Наставления, 157): «Матери В. скажите в пополнение к прежнему: ежели она попустит себе шутить и смеяться, то непрестанно враг будет влагать ей шуточные мысли и смехотворство во всяком месте, даже и в церкви Божией, и чтобы почаще читала: "Сердце чисто созижди во мне, Боже, и дух прав обнови во утробе моей", и так Господь поможет исправить ей жизнь свою».

## **О повторах непристойных слов**

Также стоит отметить, что навязчиво воспроизводятся услышанные или сказанные самим человеком непристойные слова.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Ев. от Марка, гл. 9, ст. 14-29): «Иронические словечки, гнусные каламбуры, иногда богохульство и площадная брань — все это нередко западает в душу и пристаёт, как цепкий репейник, от которого трудно отделаться даже верующему человеку».

## **Повторы после страхов**

Есть и другие приятные повторы, например, слова, которые разрешают твои тревоги, или когда ты о чем-то волновался, и оно успешно разрешилось (так, после посещения врача повторяются слова: «вы совершенно здоровы, зачем вас ко мне прислали»). А в таких случаях это – услаждение самолюбия, которое малодушествовало при страхе скорбей, а теперь довольно, что этого не произошло.

## **Повторы в ситуациях, вызвавших удивление**

К явно приятным повторам можно отнести и повторы после удивления.

При удивлении (приятном и неприятном) человек может смаковать свою реакцию (и это происходит почти всегда). При этом он повторяет свои слова, междометия, мысли при удивлении, испытывая удовольствие от своей интонации и от слов/мыслей, которые тогда были. Вот примеры об этом:

Интернет – источники: 1) «Раз за разом я вспоминаю свое удивление и недоумение в тот момент, когда обнаружил, что в рунете нет материалов». 2) «Я до сих пор вспоминаю свое удивление, когда, приехав на техосмотр, в течение 2 часов увидел только одну подъехавшую машину». 3) «Вспоминаю свое удивление "Как это ребенок не ест?", слушая разговоры других». 4) «До сих пор вспоминаю свое удивление: "Что за незнакомый мужчина мне так активно машет и улыбается, ну и наглец..."».

Опыт говорит, что люди любят не только удивляться, но и удивлять других, и быть, так сказать, предметом удивления (обычно приятного). Также они любят рассказывать другим о своем удивлении.

Вот пример с приятным осуждением после того, как услышал что-то смешное, в котором есть и удивление, и осуждение, и смакование, и придумка с пересказом истории другому. Так, в троллейбусе мальчик лет 7, сидящий на первом сидении, говорит водителю: «Остановите на следующей остановке». Слышащий это, удивляется и мысленно произносит: «тю?» и смотрит на мальчика и дает ему оценку: «доволен собой, деловой». Затем повторяются его слова: «Остановите на следующей остановке», и опять переживается удивление, но уже с иронией. Далее идет рассуждение: «мальчик какой-то странный, как в маршрутке

говорит, и вид у него такой деловой». Мысленное обращение к нему: «Троллейбус – не маршрутка, останавливается на каждой остановке всегда». Потом человек отвлекся на вид в окне: «флаг на доме, кто-то повесил...», и, закончив думать об этом, опять повторяет слова мальчика: «Остановите на следующей остановке». И уже говорит своему другу: «Представляешь, еду в троллейбусе, а там мальчик говорит: «Остановите на следующей остановке. Какой-то мальчик глупый...», при этом человек испытывает сам удовольствие и ему представляется, что его друг также удивляется и смеется.

Сделаем отступление, и скажем, как выглядит правильная реакция христианина при подобной ситуации. После удивления и взгляда на мальчика должна была бы быть оценка по типу: «ребенок, как в маршрутке говорит, думает, что и здесь так надо; а еще жизненного опыта нет, но старается вести себя правильно». А на деловой вид мальчика можно подумать: «Гордится собой дитя, так ему нравится, что он поступает по-взрослому». Это может сопровождаться или снисхождением, если акцент ставится на слове «дитя», которое несет смысл - «дитя неразумное еще». А может сопровождаться сожалением, если на слове «гордится», т.к. в этом случае это несет смысл - «гордость мучит людей с самого детства». Но, к сожалению, таких суждений, как правило, не происходит, потому что человек занят услаждением.

Также для такой формы услаждения характерен мысленный рассказ с различными уточнениями и нюансами и с повторами кто, что говорил. Например, человек получал разрешение в госорганах о чем-то, боясь до этого, что его ему не дадут. Но он получил его, причем с дополнительными разрешениями, на которые он и не рассчитывал. И в этом случае он будет мысленно кому-то рассказывать, например: «Представляешь, сижу, жду ответ, разговариваю с каким-то мужчиной, который тоже ждет ответ, и который говорит: «вот бы мне дали разрешение и на то-то», а я ему говорю: «Нет, таких разрешений они обычно не дают», и давай ему объяснять почему. Мужчине этому дали справку и там не было того разрешения. А я сижу, жду своей справки. И вот мне ее дают, а я смотрю, а там и то есть, и то. Я опешил, до сих пор в себя прийти не могу...». Так вот, благодаря этому повтору нюансов, человек получает удовольствие, еще раз мысленно проживая прошлое. Делать это он может много раз через

мысленные повторы и через реальные рассказы о случившемся. К тому же, таким придуманным разговором он вводит себя в некое состояние ожидания, когда он сможет это рассказать кому-то вслух, и, как правило, это делает при первой же возможности.

Или, например: после сильного ливня человек видит, что стена напротив стоящего дома сильно потемнела от влаги, и этот вид очень поразил его, т.к. раньше он такого не видел. При первой реакции он думал: «Это же надо, какой был косо́й ливень, что кирпич так впитал в себя влагу. Дом черный... (далее он мысленно говорит другу) «Представляешь, дом напротив стал черным от ливня. Зрелище страшное... Я такого не видел ...» Через время он реально рассказал это другу. И потом, когда он смотрел на этот дом, он думал: «еще черный. Дом такой был мокрый, что аж почернел... Страшное зрелище... уже сохнет» (это он опять повторяет другу или кому-то другому). Так происходило много раз, практически каждый раз, когда человек смотрел на дом. Причем повторы были или точь-в-точь, или с некоторыми изменениями.

Кстати заметить и то, что мы очень часто в реальных разговорах рассказываем кому-то о своей реакции, например, как удивлялись, как радовались, как боялись, как было обидно и т.д.

### **Помыслы – смакования о мелких удачах**

Также ситуации могут быть не какими-то «хорошими поступками» или сильно удивившие, а и обыденными, при которых ты как-то впечатлился, например, от того, что удачно купил что-то, и ты доволен и думаешь: «как я удачно купил...», повторяя это не раз. Также и мысленно говоришь кому-то: «представляешь, захожу в магазин, смотрю, а там это по такой цене. Так я бегом взял..., а то в нашем же магазине это столько-то стоит...», и повторить это несколько раз разным людям.

Подобные мысленные рассказы и прямое самохвальство о своих обычных делах обычно содержат подробности твоего дела, где ты с удовольствием пересказываешь какие-то нюансы. А слова по типу «молодец» могут не произноситься, а могут произноситься. Например:

Интернет – источники: 1) «Стоя на трамвайной остановке под снегопадом, 30 раз подумала, какая я умная женщина, что одела



свою ушанку...». 2 «Я уже тысячу раз сказала себе, какая я классная, что купила обувь без каблука».

На этом закончим говорить о видах добрых слов и ситуаций, которыми душа склонна услаждаться, довольствуясь собой.

### **3.5.5. ОБ ОСНОВНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПОВТОРОВ – СМАКОВАНИЙ ОТ РАЗНЫХ ВИДОВ ПРИЯТНЫХ СЛОВ**

Как видим, в разных ситуациях есть повторы, когда будет повторяться то одна фраза, то другая. Причем эти слова, как правило, не просто повторяются, а к ним добавляются новые аргументы или уточнения (напомним, что составитель обозначает их «придумками», но пока мы только делаем акцент на повторах).

Далее будут приведены некоторые важные нюансы, которые надо уметь замечать и различать, когда испытываешь положительные эмоции, думая о чем-то, а точнее сказать, разговаривая в мыслях.

#### **Повтор бывает многократным**

Нередко понравившиеся слова из разговора, особенно, если это был краткий обмен добрыми фразами, повторяются как эхо сразу во время реального разговора (когда говорит собеседник, а ты молчишь) или сразу после него. Например, муж сказал жене комплимент, когда она выходила из комнаты, и разговор окончился. Жена тут же повторяет эти слова, и, находясь в кухне, еще много раз их повторяла.

Вообще, приятные слова могут повторяться несколько раз сразу после общения, а могут повторяться в прошествии какого-то времени, когда были уже другие ситуации и разговоры, или когда человек на что-то отвлекся и думал уже о другом. Но потом по какой-то ассоциации в мыслях появляется тот разговор или собеседник. Например, тебе сказали: «не болейте, Вы нам так нужны», и эти слова будут повторяться в таком же виде: «не болейте, Вы нам так нужны», потом идет своя оценка: «значит, ценят...». Затем взгляд упал на сапоги возле двери и идет рассуждение: «сапоги, грязные, помыть, а где тряпочка? Вот, вода холодная, дождь был, замерзла тогда, вот и заболела». Слово

«заболела» выводит ассоциацию со сказанными словами о болезни, и повторяется: «не болейте, Вы нам так нужны», а затем повторяются еще и реально сказанною тобою слова: «Спасибо, очень приятно».

Важно знать, что если начал повторять приятные слова тотчас после реального разговора, то немалая вероятность того, что они еще не раз вернуться.

Интернет – источники: 1) «Если вы меня похвалите, я буду долго и много раз читать ваши комментарии, смакуя и получая кайф. И не только сейчас, я буду делать это и в дальнейшем». 2) «Мне нравится, когда я хорошо сделаю задание по учебе (напишу программу), потом показываю преподавателю, он доволен и принимает работу. При этом я испытываю удовлетворение. И когда я дома один, я иногда эту сцену ещё раз могу у себя воспроизвести, чтобы вновь вызвать то ощущение».

Через время некоторые слова забываются и больше не повторяются, уходя в долговременную память. Но на их место приходят другие приятные фразы из других ситуаций, и принцип услаждения работает вновь по той же схеме.

Также иногда бывает, что какие-то хорошие слова как бы прилепляются к какой-то вещи или ситуации, и они становятся некими устойчивыми выражениями в той или иной ситуации (составитель обозначил их в главе о пластинках, как «собака Павлова»). Так, например, одевая вещь, которую когда-то похвалили, можно почти каждый раз это повторять: «Вам так идет этот сарафан!».

## **О повторах-смакованиях с придумками**

Обязательно надо помнить и то, о чем мы уже говорили выше: зачастую повторы–смакования не заканчиваются, а продолжают придумыванием мысленных диалогов/разговоров (как бы продолжая разговор). Они бывают разных видов. Объясним основные на примерах.

### **1. Повторы с придумками добрых фраз, которых не было при общении**

Есть помыслы-повторы, к которым добавляются какие-то добрые фразы, которых не было в реальном разговоре. Например, кто-то сказал тебе: «Спасибо, ты мне так помог», и именно эти слова без изменений будут тобой повторяться первый раз. При следующих повторах они могут звучать уже так: «Спасибо, ты мне так помог. Я бы без тебя не справился. А ты - молодец, сообразил, как сделать». И это дополняются слова, которых не было в разговоре.

Или, например: «У тебя такое красивое платье» и повторяются эти же слова. Или в измененном варианте добавляется: «Ты такая сегодня красивая».

Такие и другие измененные допридуманые варианты душа использует для того, чтобы усилить эффект удовольствия от полученных слов и получить его еще раз.

## **2. О повторах с придумками, где тебя хвалят кому-то**

Приведем примеры мысленных разговоров в форме придумываний, когда в реальности происходил какой-то разговор, при котором были какие-то положительные эмоциональные проявления (улыбка, тон голоса) и самые обычные слова. После разговора повторяются некоторые фразы, и затем человек придумывает слова похвалы в свой адрес, будто собеседник говорит третьему лицу что-то хорошее о нем. Приведем несколько примеров.

После разговора по телефону с дочерью мать повторяет, что она реально сказала в конце разговора: «ну, работай, доченька». Потом мысленно звучит оценка себя: «добрая». И затем в мыслях звучит придумка, как дочь говорит сотрудницам: «У меня такая хорошая мама...», и далее может следовать рассказ о материнских достоинствах.

Или, например: Н. помог разобраться сотруднику в каком-то вопросе, и после этого в мыслях придумывается, как тот говорит начальству: «Н. хорошо разбирается в этих вопросах, так доступно рассказал...».

Или, например, после повтора реальных слов продавца: «Спасибо, приходите еще», представляется, что продавец говорит кому-то: «Такой приятный мужчина».

И последний пример: человека на улице спросили, как пройти куда-то, и был такой реальный разговор: «Простите, а как пройти к дому 24?» Ответ: «Вам лучше пройти здесь, а потом прямо». – «Большое спасибо» – «Не за что». Как только человек отходит, он тут же несколько раз повторяет фразы, какие сказал незнакомец и он сам. Затем, происходит придумывание, при котором представляется, как незнакомец входит в какую-то квартиру и его кто-то спрашивает: «Ну что, нашел?» И якобы он говорит: «Я быстро нашел, мне один человек очень хорошо объяснил». И это все душа может повторить не один раз.

### **3. Повторы – смакования после рассказа, что тебя кто-то хвалил**

Может быть и так, что человеку рассказали, как кто-то его похвалил, сказав: «какой хороший человек». Сразу или через время он начнет повторять эту фразу, и она будет произноситься теми же людьми, что и были в реальности и их голосами (если он их знает или какими-то, которые якобы им принадлежат). Т.е. это тот случай, когда ты сам не участвовал в разговоре, но повторяешь так, будто сам слышал.

### **4. Повторы-смакования с придумками, в которых пересказывается какое-то общение**

Это могут быть помыслы, обращенные к другому, в которых ты рассказываешь, кто и что сказал приятного в твой адрес. И это очень распространенная форма не прямой самопохвалы (когда ты сам не говоришь, какой ты хороший, а рассказываешь, как о тебе говорят), а так же это - хвастовство (т.к. ты рассказываешь хорошее о себе).

Так, если похвала со стороны других действительно была, то человек вначале не раз мысленно повторит эти слова и историю с подробностями. А потом эти же фразы повторяются, но уже в форме придуманной речи к кому-то.

Например, начальник реально сказал подчиненному: «Наконец-то у нас работает настоящий специалист». Человек какое-то время будет мысленно произносить именно эти слова, а в какой-то момент мысленно скажет жене: «Мне сегодня начальник

сказал: «Наконец-то у нас работает настоящий специалист»...». При этом он ощущает самодовольство и некую возвышенность. Если человек будет много повторять эти слова начальника, передавая их другому, то ему очень захочется их высказать вслух, и тогда он это сделает.

Или, например, кто-то неожиданно похвалил тебя, и ты через какое-то время или сразу начинаешь мысленно рассказывать своему другу историю об этом: «представляешь, подходит ко мне (такой-то) и говорит: «Спасибо тебе, ты так хорошо сделал (что-то), мне так понравилось» Я опешил и говорю: «да я сделал это, как обычно...». Представляешь?!» В этом мысленном разговоре человек делится не только фразами разговора, а и своей реакцией.

Итак, для мысленных повторов характерно не только самоуслаждение наедине с собой, но практически всегда появляется желание рассказать вслух кому-то, как тебя хвалили или благодарили. А если нет такой возможности, то рассказывается только мысленно.

На этом закончим приводить примеры приятных помыслов-придумок, и продолжим говорить о других особенностях помыслов-повторов.

### **Повторам - смакованиям предшествует краткая оценка**

В тех случаях, когда не было прямой похвалы, а было общение с обменом типичных фраз любезности, как правило, звучит краткая оценка себя (добрый, внимательный, видят и др.). Эти оценки очень тихие и краткие, и их тяжело заметить, а уже затем будет повторяться или весь реальный разговор, или только отдельные фразы. Мы уже приводили примеры с оценками в разделе: «Повторы – смакования после твоих добрых слов кому-то», но приведем еще.

Например: «добрый» произносится о себе, когда общаясь с другими, у тебя добрый тон или какое-то действие, что означает, что «люди видят, что я добрый». Причем, после повторов каких-то слов, тот человек еще и якобы скажет кому-то, какой ты добрый.

Иногда положительная оценка себя звучит как бы из уст другого. Например, на улице ты случайно столкнулся с кем-то и тут же извинился, сразу же в мыслях идет якобы оценка тебя тем человеком: «извинился, хороший».

## **При повторах передается и разыгрывается интонация**

К тому же мы еще передаем и интонацию свою и другого человека, и можем ее изменять (при каждом последующем повторении произносить ее более мягко, ласково и т.д.).

## **Повтор-смакование может быть с подробностями о ситуации**

После того, как повторились несколько раз приятные слова и, возможно, придуманные новые, может захотеться вспомнить (прокрутить) всю ситуацию с подробностями. И тогда уже повторяются не только фразы, а вспоминается вся ситуация с картинками в воображении с самого начала или с какими-то подробностями. Вот таких повторов-рассказов можно встретить очень часто и в повествованиях людей в интернете, и в жизни.

Например, вот повтор – рассказа, который сформировался после сиюминутных повторов и стал, по-видимому, «пластинкой», которую уже рассказывают не раз.

Интернет – источник: «Мне очень приятно вспоминать слова, которые мне сказали в благодарность... Вокзал. Я ждала поезда в далекие края. Какая-то молодая женщина слонялась от одного человека с чемоданами к другому, обращаясь к ним с какой-то просьбой, но видимо безрезультатно. Когда она подошла ко мне, я поняла, почему все отказывались помочь ей: она просила передать ее мужу на одной из станций, через которую проходил поезд, один пакет. И такая отчаянность была в ее глазах..., я не удержалась. На оговоренной станции ко мне подошел молодой мужчина по описанным приметам. Он раскрыл пакет, и когда я увидела содержимое, я так растрогалась: там были баночки с дорогим детским питанием. Он дал мне шоколадку, и сказал: "Настя, вы настоящий друг". В тот момент мне показалось, что у меня за спиной прорезались крылья... спасибо за воспоминания .... так опять хорошо....».

(Вот именно эту фразу: «Настя, вы настоящий друг» женщина должна была повторять, как только закончился разговор и, причем, повторять много раз).

## **О навязчивости услаждающих помыслов**

Выше мы говорили, что повторы–смакования зачастую бывают многократными. Энергию желания усладиться человек может чувствовать и при первичных повторах, и при уже «долгоиграющих».

Они построены как навязчивые помыслы, которые возвращаются время от времени, и которые держат душу в какой-то теме долгое время. Разница лишь в том, что на неприятные навязчивые помыслы люди жалуются, т.к. они приносят им страдания, и они не могут от них избавиться, а на приятные – не жалуются, и вовсе не хотят от них избавиться, а, наоборот, с удовольствием их поддерживают в себе.

Если человек очнется и поймет, что он уже в энный раз повторяет, и даже если скажет себе, что хватит уже повторять (хотя у обычного человека, не занимающегося трезвением, такого не бывает), то повторы все равно не прекращаются, т.к. желание получить удовольствие от приятных чужих слов в твой адрес или от своих слов очень сильно. Вот это и есть страсти гордости и тщеславия, и это именно их энергетика удовольствия от себя самого.

### **3.5.6. КРАТКО О ТОМ, ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ ПРИЯТНЫЕ ПОВТОРЫ**

В прошлых главах нашей темы о помыслах - мысленных разговорах и в этой главе, мы много раз говорили об удовольствии/услаждении, которое является неотъемлемой характеристикой страстных помыслов. И сейчас мы в очередной раз напомним об этом. И делаем это потому, что, во-первых, повторы-смакования – это прилоги гордости и тщеславия, и это надо знать каждому христианину, который подвизается в борьбе со своими страстями, и, во-вторых, этот вопрос является очень важным для познания сути греха, для понимания, почему мы так или иначе думаем или поступаем, для научения большему трезвению и осознанной мысленной брани против страстных помыслов.

Думаю, уже многие читатели поняли, что в приятных повторах есть три обязательные составляющие: осознание себя

хорошим, довольство собой и самоуслаждение. Вот именно об услаждении от себя много говорили святые отцы, используя разные определения.

Сразу обратим внимание на то, что повторы приятных слов бывают и у тех, кто признает, что любит похвалу, и у тех, кто говорит, что не любит. Вторые могут проверить себя именно по этому факту: действительно ли они не любят похвалу, увидев, что они не смакуют приятные слова, или они обманываются, увидев, что повторяют их в мыслях; потому что истинное твое расположение и внутреннее состояние открывается в мысленных разговорах, а не во мнении о себе.

## **О сластолюбии души**

Мы уже на раз говорили, что есть такой порок, который определяется, как сластолюбие. В толковых словарях и по мнению многих людей оно относится преимущественно к похотной, блудной чувственности. Но христианство говорит об этом пороке не только в отношении чувственных вещей. Об этом пороке можно говорить очень много, но мы кратко обозначим только некоторые его особенности.

1. Грешная душа постоянно ищет услаждений для себя.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 10): «...естество наше так склонно к угождению себе, что во всех делах своих, даже самых добрых и духовных, ищет успокоения и услаждения себя самого, и этим незаметно и утаенно похотливо питается, как пищею».

Поиск удовольствия происходит потому, что одним из главных составляющих греха, есть стремление получить то или иное удовольствие.

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

**Василий Великий** (Правила пространно изложенные, в.17): «...великая приманка к злу есть сластолюбие, ради которого всего более мы, люди, падки ко греху».

**Марк Подвижник** (200 глав, 99): «Причина всякой грешности – тщеславие и желание удовольствия».

2. Напомним, что по христианскому учению одной из основных особенностей страстных помыслов есть получение



удовольствия разной силы. Да и само понятие «страсть» иногда обозначается как «удовольствие».

С. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.2, п.2): «Элемент удовольствия является настолько преобладающим и характерным для того психического явления, которое называется «страстью», что самое это явление иногда называют не «παθος» (пафос), а «ἡσωνή» (идони – удовольствие, наслаждение)».

И значит, человек будет стремиться получать удовольствие от восьми страстей: от еды (чревоугодие), от половых отношений (блуд), от телесного отдыха (телесная лень – уныние), от материальных вещей и денег (сребролюбие), от эмоциональных состояний (гнева и печали), от того, как к тебе относятся люди (тщеславие) и как ты сам себя воспринимаешь (гордость). Заметим, что одно дело делать (говорить, питаться и т.д.) с удовольствием, когда есть потребность или желание, а другое дело (говорить, питаться и т.д.) — ради удовольствия (и тогда это становится мотивом поведения, деятельности, что и является по сути «страстью»). Вот как, например, об этом говорит св. Ефрем.

**Ефрем Сирин** (О добродетелях и страстях): ««...надлежит нам ясно уразуметь, что сластолюбие не ограничивается одной роскошью и телесными наслаждениями, но имеет место во всем, что любим по душевному произволению и пристрастно. ...Надобно знать, что обратившееся в страсть сластолюбие весьма разнообразно и много имеет видов, и что много удовольствий, обольщающих душу, когда не трезвится она пред Богом и не объемлется страхом Божиим и любовью Христовою, озабоченная делом добродетелей. Ибо отовсюду представляются тысячи удовольствий, привлекающих к себе душевные очи: и телесная красота, и деньги, и роскошь, и слава, и леность, и гнев, и обладание, и любоначалие, и любостыжательность на обольщение наше доставляют нам удовольствия, у которых взор светел и любезен, достаточен, чтобы привлечь к себе обвороженных чем-либо подобным и не имеющих в себе сильной любви к добродетели, но испытывающих трудность ее. Всякая земная связь, всякое пристрастие к чему бы то ни было вещественному, как бы ни было это маловажно, производит в пристращающемся удовольствие и приятное ощущение, хотя неразумное и впоследствии вредное, и вождевательную силу души так сильно

в этом поработает, что покорившийся страсти, при лишении любимого, ввергается в раздражительность, в печаль, в гнев, в памятозлобие. А если сверх пристрастия нечувствительно и неисцельно овладеет человеком хотя небольшая привычка, тогда, увы! она приводит к тому, что плененный неразумным пристрастием до конца предается ему по причине скрытого в нем удовольствия, потому что удовольствие похоти, по сказанному выше, многообразно и находит себе удовлетворение не только в блюде и других телесных наслаждениях, но и в прочих страстях».

3. В этой главе мы говорили об общении между людьми. Значит, здесь обязательно будет получение удовольствия от хороших отношений с людьми и от себя самого, хорошего, особенно если тебя похвалили, оказали честь и т.п.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 4, гл. О втором оболещении): «...похвалы, честь и одобрения, как мед рождают в сладострастных всякую сладость».

Да, каждому человеку нравятся добрые отношения – и это естественная его природа. Но чрезмерное обращение грешной души на это и желание много раз усладиться этим в воображении выдает стремление души получать удовольствие от себя, как в обыденных незначущих ситуациях, не стоящих внимания, так и в действительно значимых (например, от стандартной учтивости продавца до благодарения за оказанную тобою бескорыстную помощь).

Также мы уже говорили ранее, что мыслительный процесс направлен на решение каких-то задач, вопросов, проблем, т.е. для нормальной жизнедеятельности, а не для получения удовольствия, которое создается через мысли. А у грешного человека ум зачастую не рассуждает о нужном, а «купается» в услаждениях.

4. Сила услаждения от мыслей бывает разная: начиная от слабого, когда не испытывается явное удовольствие, но при котором все же человек не прочь подумать о чем-то, заканчивая сильным услаждением, когда душе явно приятно думать о чем-то и она испытывает радость, довольство и т.п.

## **Повторы – это способ душевного самоуслаждения**

Как и весь мыслительный процесс, так и прокручивание событий/разговоров назад может быть, конечно, для дела по

потребности, но очень часто 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 анализ и правый вывод) или для получения знаний путем запоминания, а зачастую для того, чтобы полюбоваться собой в том, как и что он говорил или делал, и получить удовольствие от этого. И, думаю, читатель уже хорошо усвоил, что приятные повторы - это некий способ самоуслаждения путем возврата ситуации в уме.

Напомним, что во второй части, во второй главе (о навязчивых мысленных разговорах), в разделе 2.2.3: «Одной из основных причин заикливания является стремление получить удовольствие» и в этой главе речь шла о том, что, так сказать, в пользовании памятью у грешника произошли нарушения - он стал пользоваться ею для получения удовольствия. На примере домафиновой теории объяснялось, что можно искусственным путем (в данном случае путем повторных воспроизведений) создавать и поддерживать в себе удовольствие (а при реальной ситуации человек испытывает эмоции, так сказать «он-лайн» и непроизвольно).

Интернет – источник: «"Прокрутка мыслей" доставляет ему удовольствие (выброс дофамина), и начинает эти мысли прокручивать ради самого удовольствия.... (Вы неосознанно) запоминаете, что данная ситуация доставляла вам удовольствие. Затем, в следующий раз, когда снова думаете об этой ситуации, то вы вспоминаете прежнее чувство удовольствия по ассоциативным нейронным связям, и стремитесь снова повторить эту ситуацию, чтобы снова испытать удовольствие...».

Не раз отмечали мы и то, что грешники всегда находятся в страстном состоянии, а значит, ищут удовольствие путем мысленного создания образов, ситуаций и разговоров. Так, когда возникает некое влечение души к тому или иному удовольствию, она воспроизводит в своем воображении образы и слова, которые позволят ей усладиться (можно сказать: приятно приятно повторять). Таким образом, грешник путем представления приятного для него всегда может произвести самоуслаждение, получаемое от сознания каких-то своих явных или мнимых достоинств. Поэтому и говорится:

**Феофан Затворник** (Сб. «Внутренняя жизнь», ст.21): «Самодовольство есть первый плод самоуслаждения».

Т.е. пороком души является то, что она создает сама себе удовольствия, довольная собой и любит себя собой.

Толковый словарь: «Самоуслаждение - удовольствие, получаемое от сознания собственных достоинств, от сделанного, совершенного самим. Делать что-л. для самоуслаждения».

В третьей главе этой темы, в разделе 3.2.1. «По христианскому учению мысленные собеседования – это блуд души» мы уже говорили о понятии «блуд души».

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.1, б.18): «...всякий порочный помысл, входя в (естество наше), любодействовал с душою за малую и ничтожную цену – за скоропреходящее удовольствие».

Так вот наслаждения помыслами-повторами и мечтаниями «о имуществе, о почестях, о славе человеческой суть те же блудные» наслаждения.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.55): «... тот, кто не ищет, а только принимает с радостью и самоуслаждением славу мира сего и, когда ему дают ее, сердце его радуется о ней, будет осужден как блудник ..., (по типу, как мужчина – от сост.) ... когда к нему придет какая женщина (а в нашем случае душа получит похвалу – от сост.), принимает ее с радостью, и насыщается сластью смешения».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.47): «Например, многие, хранясь от блудных помыслов и мечтаний, считают ничего незначащими наслаждение помыслами и мечтаниями корыстолюбия и тщеславия, между тем как, по духовному закону, помыслы и мечтания о имуществе, о почестях, о славе человеческой суть те же блудные. Такое значение имеют все греховные помыслы и мечтания в отношениях человека к Богу, как отвлекающие человека от любви Божией. По закону духовному, наслаждающийся тщеславными и другими греховными помыслами и мечтаниями никогда не освободится от блудной страсти, сколько бы он против нее ни подвизался. Преподобный Макарий Великий говорит: "Должно хранить душу и всячески блюсти, чтоб она не приобщалась со скверными и злыми помыслами. Как тело, совокупляющееся с другим телом, заражается нечистотою, так растлевается и душа, сочетаваясь со скверными и злыми помыслами и согласуясь с

ними заодно, с помыслами, которые приводят не к тому или другому греху, но которые ввергают во всякую злобу, как то: неверие, лесть, тщеславие, гнев, зависть, рвение. Это то и значит очистить «себя от всякой скверны плоти и духа» (2Кор. 7:1). Знай, что и в тайне души содевается растление и блужение действием непотребных помыслов"».

И в разных случаях, и в разных мыслях процесс самоуслаждения имеет разную силу и время действия. И чем меньше какая-то страсть, тем менее интенсивен душевный блуд, а чем больше, соответственно, чаще и больше.

### **Повторы-смакования относятся к помыслам гордости и тщеславия**

О том, что услаждающие помыслы исходят от самолюбия, гордости и тщеславия мы говорили в третьей главе этой темы, в разделе 3.5. «Матерью страстей является самолюбие, а значит, удовольствие при страстных помыслах происходит от горделивого осознания себя». Но кратко отметим некоторые нюансы об этом еще раз.

1. В процессе жизни человек осознанно и не осознанно создает мнение о себе, что он добрый, хороший и т.д., и верит этому, и любит этим.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, гл. Зрение греха своего): «...вижу себя праведным, или, правильнее, сердце мое лицемерствует, усиливается присвоить себе праведность, льстит само себе, заботится о похвале человеческой, как бы привлечь ее себе!».

Практически все мысли и мысленные разговоры связаны с самим собой, со своими интересами (самоугодием) и со своим мнением о себе (а это всегда самолюбие и гордость). Во многих мысленных разговорах напрямую говорится (или подразумевается) о себе самом как о хорошем, добром, справедливом, лучше других и т.п. В них наши мнения и доводы представляются нам логичными, умными, нужными, важными. В них зачастую видно, как ты хочешь нравиться другим, чтобы они считали тебя умным, добрым, хорошим и т.д. При этом параллельно происходит в некой мере любование собой.

И с каждым случаем, с каждой мыслью, с каждым услаждением этот самоцен, хорошень, самоправедность и самомнение увеличиваются. (К тому же у христиан утверждается не только общее восприятие себя как хорошего человека, но и как хорошего христианина, и это уже духовная гордость.) Невозможно сосчитать, сколько за всю нашу жизнь нас хвалили, и мы услаждались этим, сколько мы сами себя хвалили осознанно и не осознанно. И каждая из этих похвал и каждое самодовольство были кирпичиками, из которых сложилась (и продолжает складываться) великая башня высокого мнения о себе, как о хорошем, умном, добром, правильном, справедливом и мн. и мн. др.

**Иннокентий Пензенский** (Слово в день сретения Господня): «Из этого малого и, по-видимому, ничтожного праха самодовольствия рождается тот исполин, который воспитывается похвалами, возрастает среди уголивости (т.е. чтобы выглядеть хорошим, надо человекоугодничать, лицемерить и др. – от сост.), усиливается до самонадеяния, созревает в забвении Бога (т.е. все заслуги/удачи/дары приписываешь себе – от сост.)».

А мы этого не всегда или вовсе никогда не замечаем.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 3): «Так глубоко внедрилось в нас и так крепко сцепилось с нами это самоценение, будто мы нечто, и нечто немалое, что оно всегда скрытно живет в сердце нашем, как некое тонкое и незаметное движение...».

**Феофан Затворник** (Письма, п.539, 132): «...смотрите, самоцен лукав, как бес. ...Не знаете, есть ли у вас самоцен. Но есть ли кто, у кого не было бы самоцена. ... (Он) ловко прикрывается смиренными словами, заседая в сердце».

2. Гордость и тщеславие можно обозначить и следующим образом: гордость - это самолюбование, а тщеславие – красование перед другими. Или по-другому: тебе нравится осознавать себя добрым, вежливым и т.д. (гордость за себя), и нравится, что другие видят какой ты добрый, учтивый и т.д. (тщеславие).

3. Эти страсти строятся на том, что:

В.А Снегирев Психология «Зная, что знаки уважения оказываются людям, заслуживающим этого, обладающим известными достоинствами, честолюбивый человек (любящий почести – от сост.) видит в заявлении этих знаков, в почёте,

доказательство своих достоинств и проникается приятным волнением самодовольства, самоулаждения, самоуважения».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.2, 5): «...когда видит человек в окружающих улыбку удовольствия от дел своих, то остается во зле с некоторым самодовольством».

Гордость и тщеславие связано с желанием славы и похвал.

**Исидор Пелусиот** (Письма, 1,84): «... во след за добрым делом идет у нас тщеславие и желание показать себя».

**Схиигум. Савва** (О главных христианских добродетелях и гордости, гл. Гордость): «Симптомы тщеславия: жажда похвал...».

И ни один человек не свободен от желания похвал. Он может этого не осознавать или не знать, как оно проявляется, и живет с мнением, что он не ищет и не ждет похвалы. И это самообман, который раскрывается в мысленных разговорах в форме «повторов» и «придумок».

### **Желание рассказать о том, что тебя приятно впечатлило, это – хвастовство и тщеславие**

Выше мы говорили, что очень много твоих мыслей, которые тебе понравились, или много разных фраз из реальных разговоров, или свои поступки, если это все как-то связано с тобой «хорошим», осознанно или неосознанно хочется рассказать кому-то. Как правило, это желание произвести впечатление и показать себя. А значит это - хвастовство. И по учению св. Макария оно относится к скрытым страстям.

**Макарий Великий** (Великое послание, 3,5): «...скрытые страсти души, как-то: коварство, гордыню, вражду, злонравие, хвастовство, ненависть и несмысленность».

Скрытыми эти страсти считаются, во-первых, потому, что кроются в мыслях, а на словах и на деле люди могут вести себя по-другому. И, во-вторых, потому, что они имеют множество разновидностей и особенностей, которые тяжело распознать. Так, желание рассказать кому-то о себе - это достаточно тонкий скрытый мотив тщеславия, который обычно не так оценивается людьми. Мы склонны воспринимать такое желание, как просто поделиться тем, что ты подумал или о чем говорилось. И, с одной стороны, это верно, но никогда нельзя забывать, что грешный человек поражен гордостью и тщеславием, и у него никогда

ничего не бывает «просто» или по-доброму. Он всегда желает производить впечатление, удивлять, восхищать (даже если и не осознает этого желания), и тем самым подпитывая гордость и тщеславие.

Итак, для гордой души не только важно, чтобы она сама о себе знала хорошее, но очень важно, чтобы и другие люди знали об этом (и желание рассказать о себе изначально реализуется в мысленных разговорах) – и это тщеславие и гордость.

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

**Феофан Затворник** (Письма, п.709): «...(У) самомнении(я) и самодовольств(а)... вывеска – тщеславие».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, неделя 13 по Пятидес.): «Желание, чтоб люди узнали, вызывается желанием похвалы».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, 77): «... есть тщеславие или желание выставиться: знай наших. Оно относится к области гордости, но отличается от нее очень, и в проявлениях мягче, но незаметнее».

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.2, б.26, и др.): «Надмевают нас обыкновенно не заслуги сами по себе, но то, что многие о них свидетельствуют и знают. (т.2, ч.2, Беседа о том, что говорить к народу с угодливостью опасно...) ...Кто помнит о добрых (своих) поступках, тот увлекается высокомерием».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 9-й запов., грех: Самохвальство вообще и случайными какими-либо преимуществами...): «...самохвальство есть тщеславие на словах или горделивость на языке: вся причина здесь в речи, в словах. Признаемся искренно,—кто же из нас не готов похвалиться собой и своим? Но и на эту слабость мы должны обратить свое внимание».

**Повторы – смакования от гордости и тщеславия воспитывают в нас лицемерие, человекоугодие и лукавство**

**Феофан Затворник** (Сб. «Внутренняя жизнь», 21): «... из самодовольства рождается осуждение, из осуждения тщеславие, от тщеславия - желание выказаться лучшим, отсюда лицемерие, далее требование внимания и уважения, далее гордость, а далее,



как говорит Лествичник, гнев, клевета, ярость, хула, ненависть, зависть, прекословие, своенравие, непокорность (Лествица, Сл.23)».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, 77): «Гордость идет об руку с властолюбием, командованием и презрением других; а тщеславие — родная сестра человекоугодия, то и другое рождает лесть и лукавство друг пред другом, не злонамеренное, однако ж. Тщеславие премногообъятно и числа нет его оттенкам».

**Амвросий Оптинский** (Письма к отдельным лицам, п.157): «Тщеславие старается уловлять похвалу людей (или хорошее к себе отношение – от сост.) и для этого часто унижается и человекоугодничает».

Здесь стоит напомнить о лукавстве, лицемерии и притворстве, которыми поражены все грешники, привыкшие показывать себя хорошими, добрыми, внимательными и т.д., и постоянно смакующие это.

**Схиигум. Савва** (О главных христианских добродетелях и гордости, гл. Гордость): «...(при тщеславии, как жажде похвал есть) постоянная игра, как на сцене, в присутствии посторонних, с целью показать себя с благочестивой стороны, тщательно скрывая свои страсти и пороки».

И вот именно при притворстве и лицемерии у грешной души создается мнение о себе, как об истинно доброй, хорошей и т.д., хотя на самом деле она может быть далеко не такой.

Кстати сказать, все эти и другие услаждения от себя со временем приводят к тому, что люди неосознанно еще более стараются выглядеть добрее, вежливее, смиреннее и т.п., а не быть ими на самом деле. Потому что, чтобы быть на самом деле добродетельным нужен большой труд над собой и долгая и упорная брань со своими страстями. А грешная душа слаба для этого и не желает отказываться от удовольствий....

## **Самодовольство и самоуслаждение ведут к духовной беспечности о своем спасении**

Также если человек хвалит себя и услаждается собой, причем постоянно, то душа считает, что если она уже хорошая, умная и т.п., то ей не надо ни духовное очищение, ни стремление

измениться к лучшему и т.д. К тому же при услаждении душа не имеет смирения, которое не ищет похвалы или не видит себя достойным хорошего обращения, потому что постоянно видит свою внутреннюю «грязь» от своих страстей и пороков. А в услаждениях, она создает в себе мнение о себе, что она хорошая.

Заметим, что в мире бытует мнение, что похвала настраивает людей на лучшее и на усердие. А вот святые отцы говорят другое – она ведет к духовной беспечности о своем спасении.

**Феофан Затворник** (Созерцание и размышление, ст. Одно из средств обращения к Богу): «...чувство довольства своим положением, которое успокаивает человека и погашает в нем всякую заботу о своем спасении».

**Феофан Затворник** (Сб. «Слова о покаянии ...», В неделю мытаря и фарисея): «В нравственном деле нет злее помысла, как помысл сомнения. Он прямо нападает на чувство сокрушения и охлаждает его. Как огонь не может быть вместе с водою, так с чувством праведности не уживается сокрушение. Как паралич поражает органы движения, так самочувствие отсекает всякое напряжение сил на добро. Как злая роса губит прекрасные цветы, так обманчивое самодовольство губит в нас все доброе».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 9-й запов., грех: Самохвальство вообще ...): «... Похвалы, часто выслушиваемые нами с услаждением, увеличивают в нас самонадеянность, а затем охлаждают ревность к добру».

**Отчник Игнатия Брянчанинова** (Изречения старцев, преимущественно египетских..., 159): «Некоторый брат сказал старцу: помышление мое говорит мне, что я хорош. Старец отвечал: невидящий грехов своих всегда признает себя хорошим (благим); тому же, кто видит свои грехи, не может прийти помышление, что он хорош: потому что он признает себя таким, каким видит. Нужно много трудиться каждому, чтоб увидеть себя: нерадение, неведение и расслабление ослепляют очи сердца».

**Самодовольство от гордости и тщеславия не дает видеть правду о себе**

Нужно всегда помнить один духовный закон:

**Макарий Оптинский** (Письма, т.1, п.396): «... (самолюбие) ослепляет, чтобы не видеть своих недостатков душевных, а видеть свои добродетели или стараться таковыми похвалиться пред

людьми; но смирение открывает глаза нам, и мы можем видеть даже и малые наши погрешности».

Так, гордость тяжело распознается в себе, во-первых, потому что:

**Симеон Новый Богослов** (Божественные гимны, г.1): «... ум, помышляя о своих добродетельных деяниях, впадет в самомнение и ослепнет».

Т.е., если человек думает о себе и своих поступках только хорошо и часто услаждается этим, то он не сможет избежать самомнения; а если он делает что-то плохое, то или старается не думать об этом, или всячески оправдывает себя. И это все и другое приводит к тому, что человек перестает видеть правду о себе, как о постоянно согрешающем.

Во-вторых, гордость и самолюбование утвердились в нас с детства.

**Макарий Оптинский** (Письма, т.1, п.77): «...В юном возрасте ... мир обольстил вас лестными похвалами; вы упоевались мечтательными мнениями о своих добрых качествах; и когда все другие страсти еще не приступали к вам, одна гордость и самомнение на вас действовали, которые были и есть началом и источником наших бедствий».

В-третьих, гордость тяжело распознается, потому что бесы всячески обольщают человека, чтобы он не жил по законам добра, а если и живет, то бесы стараются, чтобы он потерял добрые плоды от исполнения добра. И для этого есть три способа: а) вначале отвратить от добрых поступков и дел, б) а если они все же исполнены, то тогда надо, чтобы душа рассказала (или показала) это другим, чтобы они похвалили или просто знали о том, какой ты хороший; в) и чтобы полюбовалась собой.

**Иоанн Карпафский** (117 глав, 79): «Три следующих друг за другом подвига ждут душу в делании добра и хранении (его) (а значит и неимение этих подвигов не дает делать и хранить добро – от сост.). Первый — противоборство препятствующим ее стремлению свершить нечто добродетельное (т.е. будет не желание делать добро под разными предлогами – от сост.); второй подвиг — сохранить добытое добро неразграбленным, когда помысел отталкивает от себя похвалы извне (т.е. будет желание похвалы от других – от сост.); третий подвиг — противление

самодовольству и самомнению (т.е. будет самодовольство и самоуслаждение – от сост.)».

Поэтому тому, кто делает добро и поступает правильно, по совести или по заповедям следует учитывать эти способы искушения, и противостоять им.

### **Краткий вывод о том, как можно проверить себя на любовь к похвале и услаждении от себя, а значит, есть ли у тебя такие виды гордости и тщеславия**

И в заключение этого вопроса, сделаем краткий вывод о том, как можно проверить себя на любовь к похвале и услаждении от себя, а значит, есть ли у тебя такие виды гордости и тщеславия.

О довольстве собой и смаковании фраз из разговоров, знают все люди, но то, что это - мысли и эмоции от страстей, к сожалению, почти никто не знает, в том числе и христиане. Заметим, что если это христиане, то опыт говорит, что они нередко считают, что они не любят похвалу и не принимают ее, так как они же знают, что она рождает гордость.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 22, и др.): «... похвалы возвышают и надмевают душу; когда же душа вознесется, тогда объемлет ее гордость. (сл.25) ... естество человеческое не может принимать похвалу безвредно».

Но правда ли, что ты не любишь похвалу и честь, услаждаешься ли ты собой - вежливым, внимательным, добрым и т.д., можно проверить, понаблюдав, за своими помыслами после какого-нибудь приятного разговора. Думаю, из прочитанного выше, многие увидели, что они любят похвалу и услаждаются собой, но все же выделим отдельно, как это проверить.

1. Сам по себе повтор добрых своих или чужих слов говорит о желании похвалы и самодовольстве, и это – гордость и тщеславие.

Итак, если это приятные мысли о тебе самом (т.е. ты сам себя положительно оцениваешь), то это означает, что сейчас действует страсть гордости, а если это мысли, передающие, что к тебе кто-то хорошо относится, то это мысли от страсти тщеславия.

Также о разновидности страсти говорит следующее: повторяешь ли ты бывшие реальные свои слова или твоего собеседника. Так, повторение своего слова говорит о том, что нам

понравилось, как или что мы сказали, и теперь мы услаждаемся собой. А повторение чужого доброго слова в наш адрес говорит не только о том, что мы сейчас хотим осознать, что было сказано, но и в большей мере, чтобы усладиться доброй оценкой себя другим человеком. Так, например, если женщине понравилось, как кто-то сказал ей комплемент о внешнем виде, и она мысленно повторяет его слова, то это - тщеславие от внешнего красования своим телом/одеждой и др. Если повторяешь свои шутки или остроумные речи, то это - довольство своим остроумием. Если повторяешь, как ты отвечал хорошо, умно, уместно, то это ты любишь себя своим умом (это – гордость), и тебе нравится, что это слышали другие (это – тщеславие). Или еще один пример, показывающий то, как можно различить свою страсть в зависимости от того, чьи слова ты будешь повторять. Кто-то сказал: «Спасибо тебе, ты такой молодец!», ты ответил: «Не за что!». Если чаще ты повторяешь слова другого человека: «Спасибо, какой ты молодец!», то это действие и страсти гордости (ты доволен собой), и страсти тщеславия, когда душе приятно, что другие люди видят какой ты хороший, добрый, умный и т.д. Если чаще повторяются твои слова «не за что», то это гордость в форме мнимого смирения, которой приятно показать, что душа якобы не принимает похвалу.

2. Выше мы говорили, что если происходит что-то необычное, то очень хочется рассказать, как интересное происшествие/ситуацию. Так, если это было что-то, где ты был «герой»/хороший, то может казаться, что не хочешь похвастаться своим поступком и получить похвалу от ближнего, а хочешь поделиться сильным впечатлением. Но получается, что, сообщив ему, сделаешь это. Так не лучше ли побороть свое стремление поделиться впечатлением, ради избегания невольного хвастовства. Но борет желание рассказать «прикол», и если сознаешь, что это будет хвастовство и колеблешься, то думаешь, что это ведь прикол и его можно рассказать, и склоняешься все же рассказать. А если решаешь все же не хвастаться, то чувствуется неудовольствие от того, что надо молчать, а тебе очень хочется это сделать.

Зная, что желание похвалы живет в каждой душе, и что оно появляется, так сказать, много раз в день, святые отцы советовали: если появляется желание рассказать о себе, которое обязательно проявится в виде мысленных рассказов о себе другим, надо тотчас

пресекать эти мысленные диалоги и монологи, чтобы желание не утвердилось, и не было хвастовства в реальности.

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 9-й запов., грех: Самохвальство вообще и случайными какими-либо преимуществами...): «Чем же можем мы исправить себя от этого порока? Если помысл искушает нас, чтоб мы рассказали о себе что-либо достойное похвалы, могущее даже удивить других: тотчас вспомним о тайных своих грехах пред Богом; тогда у нас будет сознание, что мы недостойны похвал».

**Схииг. Савва** (Полное собр. проповедей и поучений, гл. День святой жизни. Изложение соч. митр. Григория): «Когда усматриваешь в себе нечто достойное похвалы и чувствуешь в себе желание рассказать о том другим, старайся истребить в себе это желание представлением, что из-за похвалы человеческой соделаешь себя недостойным похвалы от Бога, потому что получаешь награду от людей. Помни, и они весьма важные, слова Господа: «Горе вам, когда все люди будут говорить о вас хорошо!» (Лк.6,26)».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.22): «Когда мы домогаемся славы, или когда, без искательства с нашей стороны, она приходит к нам от других, или когда покушаемся употреблять некие ухищрения, служащие к тщеславию: тогда вспомним плач свой и помыслим о святом страхе и трепете, с которым мы предстояли Богу в уединенной нашей молитве; и таким образом без сомнения посрадим бесстыдное тщеславие, если, однако, стараемся об истинной молитве. Если же в нас нет этого, то поспешим вспомнить об исходе своем. Если же мы и сего помышления не имеем: то, по крайней мере, убоимся стыда, следующего за тщеславием, потому что возносяйся непременно смирится (Лук. 14, 16) еще и здесь прежде будущего века».

Но опыт говорит, что даже если ты заметишь, что мысленно хвастаешься, и дашь себе наказ не рассказать этого вслух, и напомним себе о грехе и помолишься, то очень тяжело грешной душе удержаться, и в какой-то момент она все же легко может рассказать это кому-то...

3. Заметить, как душе нравится услаждаться повторами и разными мыслями можно, если попытаться остановить процесс повторения фраз (это относится к понятию «брань с помыслом»). Тогда чувствуется, как душе хочется еще досказать (и часто она

это и делает), ей хочется дополучить удовольствие и появляется определенная досада, что не получилось до конца усладиться.

А теперь приведем пример, как обычно возвращаются помыслы после похвалы или комплиментов, даже которые духовный подвижник (занимающийся трезвением над помыслами и борющийся со своим страстями) заметил и отверг, причем, не раз.

Так, мать привезла дочери на работу что-то, что она попросила, и, ожидая ее на проходной, охранник спросил, что у нее в коробке и к кому она пришла. Она ответила, что к дочери, и объяснила, что в коробке. Потом охранник спросил: «А вы ее сестра?» Женщина ответила: «Нет, что вы? я - мать». На лице у охранника было удивление, и разговор закончился. Пока мать стояла в фойе, она повторяла не раз и вопрос охранника, и свой ответ, и даже успела мысленно рассказать дочери, что сказал охранник. После встречи с дочерью, при выходе из помещения, она попрощалась с охранником и подумала: «И как он мог так подумать про меня? Что не видно по мне? (Потом следует повтор слов охранника) «А вы ее сестра?» (повтор слов дочери, когда-то сказанные) «Это ты не видела, какие у нас работают твоего возраста» и опять: «А вы ее сестра?». Но т.к. женщина уже имеет некий опыт трезвения и браней, тут же, очнувшись, сказала себе: «О, уже началось, похвалили тебя...». Затем она увидела троллейбус и поспешила на остановку, думая о том, как бы успеть на него. Следует отметить, что на этом этапе было произнесено только короткое самоукорение, и брань не была закончена ни более сильным обличением, ни молитвой, т.к. произошло что-то (ехал троллейбус) и это отвлекло. Затем уже в троллейбусе, женщина, блуждая мыслями, заметила, как она придумывает, обращаясь к другу: «представляешь, мне сказали: «а вы ее сестра?» Это что, я так выгляжу молодо?». Очнувшись, говорит себе: «О, опять началось, только уже рассказываешь это другому». Этот помысел начался, когда она вдруг в троллейбусе увидела свое отражение и подумала о том, как она выглядит. Забыв провести отвержение помысла по правилам (закончить молитвой), через какую-то минуту опять ловит себя на том, что уже рассказывает это подруге. Опять отвергает без молитвы, и следующий раз осознает, что говорит это дочери. И вот ее помыслы, через которые она вышла опять на хвостовство: «Еду

сидя, хорошо! и туда ехала с коробкой и сидела, и назад сижу. (Слова «туда» и «коробка» выводит на то, что в воображении представляется, как она заходила в фойе учреждения, и повторяется часть разговора с охранником) «а что у вас в коробке, и к кому вы? – да она пустая, это я дочери хочу передать...» (И потом она обращается к дочери) ваш охранник у меня спросил: «а вы ее сестра? Он что у вас совсем не разбирается? Меня сестрой назвать». Этот пример показывает, во-первых, как повторяются помыслы, даже если их отвергнуть; во-вторых, как можно отвергать, не заканчивая молитвой о прощении прощения, и это неправильно (но, к сожалению, как говорит опыт, даже, если бы и была молитва, то она все равно не остановила бы услаждение собой, и все равно бы похвала смаковалась); в-третьих, повторы бывают сразу и через время, и по тем или иным ассоциациям всегда выйдут на то, что душе понравилось; в-четвертых, могут повторяться разные фразы из реального разговора, но чаще будешь смаковать похвалу.

Если повторы возвращаются после брани с ними путем обличения себя и молитвы, то это говорит о том, что страсть в тебе сильна, и душе все равно, что это – грех и делать этого нельзя.

4. Также проверить свое состояние тщеславия и гордости можно, посмотрев на свою реакцию тогда, когда ты сделал что-то хорошее для другого, или просто был приветливым, например, поздравил кого-то с праздником, а тебя не поблагодарили/не поприветствовали любезно и т.п. Если ты обижен, раздражен и осуждаешь, то в тебе есть желание похвалы и признательности.

Интернет – источник: «У меня такая ситуация: сегодня праздник, я поздравила всех своих друзей мужчин, ну и получила в ответ "спасибо" (по телефону), а один не ответил вообще ничего за целый день (встретиться возможности нет), вот изнутри есть какая-то обида. Хотя понимаю, что обижаться в общем-то не на что, но нацарапать что-то в ответ, думаю, несложно».

На этом закончим рассматривать тему о трех видах помыслов-повторов, которые постоянно есть в мысленных разговорах, или в страстных помыслах. Но на этом тема о мысленных разговорах не заканчивается, потому что мы еще не рассмотрели второй вид: помыслы-придумки, которые составитель надеется с великой помощью Божией изложить в дальнейшем.



Благодарение Господу за наше просвещение! 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. Аминь.