**Тема 5: О помыслах в форме мысленных разговоров (или внутренних диалогах). часть 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах. гл.2.1. Навязчивые помыслы/мысленные разговоры/внутренние диалоги (или о пленении помыслов) (начало)**

[Глава 2. О СТРАСТНЫХ СОСТОЯНИЯХ ГРЕШНОЙ ДУШИ В ВИДЕ НАВЯЗЧИВЫХ (ДОКУЧЛИВЫХ) МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРОВ 2](#_Toc192171197)

[Раздел 2.1. О ТОМ, ЧТО ГОВОРЯТ ЛЮДИ И ИССЛЕДОВАТЕЛИ О НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЯХ И КАК ОНИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПРИ СТРАСТЯХ 2](#_Toc192171198)

[**Примеры навязчивых и зацикленных мыслей разных форм** 2](#_Toc192171199)

[**Примеры навязчивых и зацикленных мысленных разговоров** 4](#_Toc192171200)

[**Примеры того, что говорит наука о навязчивых мыслях (обсессия, невроз, персеверация и руминация)** 5](#_Toc192171201)

[2.1.1. КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ НАВЯЗЧИВОСТЬ ПОМЫСЛОВ ПРИ СТРАСТЯХ: БЛУД, ПЕЧАЛЬ И ГНЕВ 9](#_Toc192171202)

[**Навязчивые блудные помыслы** 9](#_Toc192171203)

[**Навязчивые помыслы при страсти печали** 11](#_Toc192171204)

[**Навязчивые помыслы от страсти гнева** 15](#_Toc192171205)

[**Примеры из поучений святых отцов о навязчивых понуждающих помыслах** 18](#_Toc192171206)

[Раздел 2.2. О ХАРАКТЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРОВ: ЗАЦИКЛЕННОСТЬ, ПОВТОРЕНИЕ, НАДОЕДЛИВОСТЬ И НАВЯЗЧИВОСТЬ 19](#_Toc192171207)

[2.2.1. ЗАЦИКЛЕННОСТЬ, КАК СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ НА КАКОЙ-ТО СИТУАЦИИ, И КАК ВРАЩЕНИЕ МЫСЛЕЙ ПО КРУГУ 19](#_Toc192171208)

[**Зацикленность, как сосредоточенность на чем-то волнующем тебя, не позволяющей думать о другом** 19](#_Toc192171209)

[**Продолжительность зацикленных мысленных диалогов** 21](#_Toc192171210)

[**Сила зацикленности** 22](#_Toc192171211)

[**Зацикленность (циклы), как вращение одних и тех же мысленных диалогов через время** 23](#_Toc192171212)

[**О перерывах между циклами** 24](#_Toc192171213)

[2.2.2. ПОВТОРЕНИЕ ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ МЫСЛЕЙ ИЛИ РАЗНЫХ ВАРИАНТОВ 25](#_Toc192171214)

[**О повторении одних и тех же фраз или разных, но на одну и ту же ситуацию** 26](#_Toc192171215)

[**Разные варианты высказываний заключаются в разные циклы** 27](#_Toc192171216)

[2.2.3. ОБ УДОВОЛЬСТВИЯХ ПРИ ЗАЦИКЛЕННЫХ И ПОВТОРЯЮЩИХСЯ МЫСЛЕННЫХ ДИАЛОГАХ 27](#_Toc192171217)

[**Одной из основных причин зацикливания является стремление получить удовольствие** 28](#_Toc192171218)

[**От чего человек получает удовлетворение при зацикленных мысленных разговорах после неприятных ситуаций** 31](#_Toc192171219)

[2.2.4. НАДОЕДЛИВОСТЬ ЗАЦИКЛЕННЫХ МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРОВ И ПОЧЕМУ ОНА НЕ ВСЕГДА ЧУВСТВУЕТСЯ 33](#_Toc192171220)

[**Начальное удовольствие от мыслей перерастает в страдание от них** 34](#_Toc192171221)

[**Надоедливость (усталость) от приятных и неприятных мыслей и мысленных разговоров** 35](#_Toc192171222)

[**Повторяющиеся мысленные разговоры выглядят как подготовка к реальному разговору или как необходимость проанализировать прошлое** 35](#_Toc192171223)

[2.2.5. НАВЯЗЧИВОСТЬ 36](#_Toc192171224)

[**О двух значениях понятия «навязчивость»** 36](#_Toc192171225)

[Раздел 2.3. О ПОНЯТИИ «НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ» ПО ХРИСТИАНСКОМУ УЧЕНИЮ 37](#_Toc192171226)

[**В святоотеческой схеме развития помыслов навязчивые мысли и мысленные разговоры обозначены на стадии «пленение»** 37](#_Toc192171227)

[**Докучливые помыслы происходят от человека и от бесов** 38](#_Toc192171228)

[**О благих «докучливых» мыслях** 40](#_Toc192171229)

[**О понятии «пленение помыслов»/навязчивость при молитве** 42](#_Toc192171230)

[**О вине христианина в «пленении» помыслов** 43](#_Toc192171231)

# Глава 2. О СТРАСТНЫХ СОСТОЯНИЯХ ГРЕШНОЙ ДУШИ В ВИДЕ НАВЯЗЧИВЫХ (ДОКУЧЛИВЫХ) МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРОВ

Рассмотрев первый вид страстных помыслов и внешней речи – «пластинки», в которых происходят повторения одного и того же, и которые связаны со страстной памятью (через которую душа ищет удовольствия и помнит не то, что полезно и спасительно для человека), перейдем ко второму виду страстных помыслов, в которых также происходят повторения одного и того же - навязчивые и зацикленные мысли. По своей сути и те, и другие можно назвать «пластинкой» и «зацикленностью», т.е. одно и то же произносится и обдумывается много раз, но все же это разные виды повторений. «Пластинкой» составитель обозначил один и тот же текст (законченный рассказ, устойчивые выражения) долгое время произносимый вслух (а иногда и в мыслях), и который явно нравится рассказчику. А «навязчивыми мыслями» он обозначает только мысли и мысленные разговоры на одну и ту же тему/ситуацию/проблему, которые крутятся по кругу какой-то период времени, которые тяжело прекратить, и от этого человек страдает.

Заметим, что некоторые навязчивые мысли могут стать кратковременной «пластинкой» от впечатлений, когда какое-то время рассказываешь одно и то же вслух кому-то о том, что тебя сейчас волнует/интересует. Вот пример об этом.

Интернет – источник: «Моя мама и подруги упрекают меня в том, что я постоянно зацикливаюсь на одной теме и им надоедает выслушивать это, но а мне хочется высказаться. Меня и саму это не очень устраивает, т.к. бывают случаи, когда я увлекаюсь какой-либо мелочью, вместо того, чтоб решать важные вопросы и проблемы. Если я начинаю чем-то интересоваться, то не могу остановиться и не могу подавить в себе желание поделиться новой информацией или впечатлениями - будь то "новая любовь", поход к стоматологу и т.д. (начинает интересовать все, что связанно с этим)».

Но мы не будем говорить о рассказывании вслух зацикленных мыслей (как делали это в разделе о «пластинках»), а поговорим о построении мыслей подобного плана.

Также отметим, что в третьей главе нашей темы мы рассмотрели некоторые основные характерные особенности мысленных разговоров. Но есть еще и другие особенности, которые являются основными: все мысленные разговоры представляют собой повторения того, что говорилось или думалось (воспоминания), а также придумывание новых высказываний (фантазии, мечтания) (об этом речь пойдет в следующей главе). И в навязчивых мысленных разговорах, о которых мы будем сейчас говорить, есть и повторения одного и того же, и воспоминания того, кто что говорил, или что ты думал, и придумывание новых диалогов, которых реально не было, и которые могут произойти или нет. Мы сейчас делаем акцент на прокручиваниях (повторениях) одного и того же.

**Раздел 2.1. О ТОМ, ЧТО ГОВОРЯТ ЛЮДИ И ИССЛЕДОВАТЕЛИ О НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЯХ И КАК ОНИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПРИ СТРАСТЯХ**

По устоявшейся практике вначале приведем примеры того, что говорят люди о том, что мы будем рассматривать.

**Примеры навязчивых и зацикленных мыслей разных форм**

Сразу обращаем внимание, что в отношении многих форм мыслей (суждений, обращений к себе, мечтаний, «двух помыслов» (как выбор), планировании, мыслей понуждающих к чему-то) применимо понятие «навязчивый», «зацикленный», «вращающийся по кругу» и т.п.

Например, это мысли-сомнения при принятии какого-то решения, когда человек обдумывает разные варианты «за» и «против», и, будучи не в состоянии принять решение, многократно повторяет эти варианты.

Интернет – источники: 1) «Когда эти моно и диалоги крутятся в голове, кажется, вот-вот все пазлы сложатся и придет верное решение. А они опять все перемешиваются и ясности никакой. За то время и душевные силы уходят в никуда». 2) «Мысли крутятся в голове, одна за одной, и это становится невыносимым. Не можешь определиться, как будет лучше, что делать, какой путь выбрать. Размышления сбиваются, и в итоге правильного вывода не получается».

Такие зацикленные рассуждения оправдываются естественной необходимостью решить насущное, и не относятся к понятию «навязчивые мысли» в том виде, о котором мы будем вести речь.

Или человек рассуждает много раз по одному и тому же вопросу и не находит ответа.

Интернет – источник: «Но что значит самоуважение: человек с самоуважением и с чувством достоинства, как бы поступил? Он бы ушел? Или наоборот не придавал значения таким отношениям мужа с подругами? Вот такие диалоги веду постоянно с собой. И не могу решить ничего».

Или, например, это мечтания, которые много раз повторяются в течение какого-то времени.

Интернет – источник: «Мне 19 лет, и у меня есть одна навязчивая мысль, и мне не стыдно говорить о ней. Уже около года в голове крутится, что я якобы жена известного певца, и я начинаю на этой почве представлять всю якобы нашу семейную жизнь. Мне становится страшно, что я схожу с ума! Меня эта мысль наводит на большой монолог каждый день. Я устала уже думать об этом!».

Или мысли – планирование, которые связаны или с тревожностью или с многопопечительностью.

Интернет – источники: 1) «Меня беспокоят навязчивые мысли, я постоянно думаю: о работе, о строительстве дачи, о всяких делах, что мне надо сделать. Утром просыпаюсь и сразу мысленная жвачка о методике строительства забора, крыши и т.д. Если у меня нет никаких дел, то мысли "заставляют" найти себе какое-нибудь дело…» 2) «Уже очень давно меня преследуют мысли, от которых я просто не могу избавиться!! Это мысли о том, что мне предстоит сделать! Вроде здесь ничего плохого нет, но… это даже такие мелочи как, например, что завтра мне надо сдать книги в библиотеку и сходить в банк! я буду думать об этом целый день, неважно смотрю я фильм, общаюсь с друзьями, эти мысли просто не выходят у меня из головы! Так, мне надо завтра 1. зайти в банк 2. сразу после этого сдам книги 3. позвонить записаться к стоматологу. Я не могу переключиться, составляю списки... Все, совершенно все дела я составляю в списки, так называемые планы на день, неделю, месяц. У меня куча этих списков!!! доходит до того, что мой список на день выглядит так: 1. Помыть посуду. 2. Приготовить поесть 3. Застелить кровать 4. позвонить маме... и т.д. Это вообще уже психоз какой-то, понимаю, но ничего не могу поделать».

Или человек может повторять одни и те же самобичевания, например:

Интернет – источники: 1) «Самоедство - …привычка… постоянно перегонять одни и те же безрадостные мысли по кругу…» 2) «Я безумно боюсь допустить ошибку, что-то не так сделать, ответить, посмотреть, боюсь показаться глупым. Так как понимаю, что никогда себе не прощу. Вспоминаю все свои глупые и нелепые поступки, неловкие ситуации, в которые я попадаю всегда. Начинаю себя ненавидеть. Не хочу жить. Иногда нечаянно скажу какую-то глупость, а потом тут же об этом жалею и вспоминаю на протяжении нескольких лет. Думаю, надо было сказать или сделать по-другому. Но я понимаю, что сказанное и сделанное не вернуть и начинаю на себя сердиться еще больше. Я в каком-то напряжении. Тело, мозг - всегда в напряжении. Не могу расслабиться».

Есть и воспоминания, которые появляются периодически на протяжении многих лет, например:

Интернет – источники: 1) «Мне уже 10 лет не дают покоя мысли об одном человеке из моего прошлого. Мучают сны неприятные. Но и хорошие воспоминания тоже постоянно крутятся в голове». 2) «Часто вспоминаю тот случай во всех подробностях. Естественно мне хочется забыть его и никогда не вспоминать! Я стараюсь "прятать" эти воспоминанию глубоко в памяти, но иногда эти ужасные воспоминания снова "всплывают" и я начинаю рыдать так сильно, будто это было недавно».

А вот пример навязчивой оценки чего-то или кого-то после сильного впечатления.

Интернет – источник: «Подскажите, как избавиться от навязчивой мысли. Неделю назад среди бела дня убили одну женщину ножом в сердце. Тот, кто убил, видимо, как думают многие, проигрался в карты. Я не знала, что такое существует. У меня просто шок. И теперь практически в каждом подозрительном мужчине вижу потенциального убийцу и думаю, какой идиот сегодня проигрался и на кого он кинется с ножом. Что делать?»

Заметим и то, что в мирских учениях часто речь идет и о неких навязчивых установках, идеях или самобичеваниях, например:

Интернет – источники: 1). «Примеры частых навязчивых мыслей: «В моем доме должна быть идеальная чистота», «У меня есть неизлечимое заболевание», «В метро у меня не хватает воздуха, из-за большого количества людей», «Меня ждет участь моих родителей», «Я хочу нанести кому-то физический вред», «У меня есть сексуальные отклонения», «Я наверняка виновата перед… (любой знакомый в Вашей жизни)», «Я не выключила свет/утюг/газ, забыла закрыть дверь»». 2). «Какие навязчивые мысли обычно появляются у горюющих? Они очень разнообразны. Я приведу некоторые примеры, хотя они не составят и сотой части всех возможных навязчивых мыслей: - Все хорошее в жизни кончилось. Остается только доживать и терпеть; - Не хочу жить, а хочу к ней (к нему); - У меня никого больше не будет; - Я никому не нужна (не нужен); - Я не смогу без него (без нее) жить; - Все, что случилось – моя вина; - Никакой радости в дальнейшем не будет. Настоящая жизнь кончилась, и теперь будет только выживание; - Лучше не жить вообще, чем жить так. Не вижу смысла и надежды в такой жизни; - Теперь у меня нет смысла в жизни; - Никогда не станет легче. Эти боль и страдание — на всю жизнь; - Я никому не нужен (не нужна). Я всем обуза». 3) «Примеры навязчивых мыслей: а) Страх заражения какими-либо болезнями при пожатии руки или во время прикосновения к предметам, которых касались другие люди (это может проявляться как в общественных местах, так и дома). б) Навязчивые сомнения в том, не забыл ли человек закрыть дверь, выключил ли он утюг, плиту, и так далее. в) Сильная тревога, связанная с тем, что какие-то предметы не стоят в определенном порядке. г) Желание или страх вести себя несоответственно ситуации (сказать непристойные вещи на важных переговорах, засмеяться на похоронах, и т.д.). д) Навязчивые образы, в которых человек наносит вред своему ребенку или другим дорогим ему людям (в большинстве случаев человек при этом любит своего ребенка и испытывает мучительное чувство вины за свои мысли). е) Навязчивые мысли о сексе (в том числе, о видах секса, которые человек не практикует, к которым не испытывает влечения или считает извращениями. Так, людей, предпочитающих гетеросексуальные отношения, могут преследовать образы гомосексуального характера, и наоборот)».

В последних примерах соединено много форм мыслей, устоявшихся идей, устойчивых выражений, которыми человек руководствуется. Мы же не будем говорить о навязчивых мыслях в подобном русле, т.к. это совершенно разные помыслы и состояния, например, обращение к себе, самообличение, деятельность воображения, рассуждение, оценка и др., а у нас речь идет о мысленных разговорах. А эти примеры мы привели, во-первых, лишь для того, чтобы показать, что есть множество видов мыслей, которые в миру считаются навязчивыми. Во-вторых, чтобы обучающийся трезвению мог разграничивать разные виды мыслей, а не смешивал их. Это важно как для познания своих страстей, так и для брани с ними.

**Примеры навязчивых и зацикленных мысленных разговоров**

Так как наша тема о мысленных разговорах, то мы будем говорить о повторяющихся внутренних разговорах. Но, тем не менее, почти все указанные особенности подходят и для любых форм мыслей.

Итак, все люди, которые обращают внимание на мысленные разговоры, отмечают наличие навязчивых и зацикленных высказываний, продолжающихся какое-то время.

Интернет – источники: 1) «Я виртуальные диалоги веду постоянно, не скажу, что всегда неприятные, но порой очень навязчивые». 2) «Эти изматывающие диалоги и днём и ночью... оказывающиеся просто монологами... когда давно уже говоришь и за себя и за неё... но говоришь только ты... надеясь всё же, что что-то изменится» 3) «…за собой раньше замечала, что пока не «переживу» внутренние, изматывающие диалоги с оппонентом, не смогу успокоиться». 4). «Случалось ли с вами такое? Поссорились с мужем или с подругой, обиделись на соседку или начальство. И вот крутятся, вертятся в голове слова-обвинения, слова-обиды, слова-самооправдания. И уже надоели эти пустые, бесполезные, изматывающие монологи. И хочется подумать о чем-нибудь другом - более приятном». 5) «Меня, знаете, что выматывает больше всего: бесконечные внутренние диалоги с ним - я все пытаюсь что-то ему объяснить, рассказать... И эти бесконечные монологи, как же это могло со мной произойти?» 6) «При нескладывающихся отношениях, начинаю копаться в себе, анализировать, вести бесконечные внутренние диалоги с объектом переживаний. И все это в острой форме, то есть 24 часа в сутки. С одной стороны, это заставляет мой мозг, в который раз переживая эмоции, наконец-то отпустить ситуацию, потому как нет больше сил "думать думу"». 7) «Я за собой знаю такую ерунду: навязчивые размышления. Вот как это у меня бывает: случается какой-то необыденный разговор, или конфликт, или эпизод с моим участием, и я в нем застреваю. Все прокручиваю и прокручиваю в мыслях, вспоминаю фразы, а хорошо ли я сказала, а полностью ли выразила свою мысль и т.п. Это что лечить надо? Я сама-то, честно говоря, подустала от этой своей особенности». 8) «Больше всего мучают мысленные диалоги. Я в них постоянно оправдываюсь, спорю, доказываю что-то. Перед девушкой, ее подругами, перед друзьями. Причем, помимо реально возможных диалогов, в голове придумываются нереальные, которые в принципе никогда не могут произойти. Эта штука продолжается весь день, как только проснешься - включается шарманка. Начинаешь их гонять, очень часто одни и те же диалоги по кругу, которые постоянно эмоционально насыщаются, подогреваются». 9) «Я стала «застревать» на любом, даже самом пустяковом конфликте. Долго переживаю, плохо сплю – в голову лезут мысли о том, что я сказала что-то не так при выяснении отношений, что выглядела глупо и т.п. Что делать? Какие лекарства лучше всего принимать, чтобы не мучиться из-за этих переживаний?». 10) «Большинству людей знакомо это состояние, особенно во время бессонницы. Когда снова и снова возвращаешься к какой-то мысли, прокручиваешь ее в голове сотни раз совершенно безрезультатно и бессмысленно. Движение мыслей по кругу трудно сознательно остановить, несмотря на изматывающий характер этого явления… Как правило, за таким прокручиванием всегда стоят какие-то невысказанные переживания и нереализованные потребности. Например, мы с кем-то поругались, разошлись – а диалог внутри продолжается, внешний диалог перерастает во внутренний».

Также опыт и наблюдения говорят, что есть люди, которые видят навязчивые и зацикленные мысли и тяготятся ими, а есть такие, которые их почти не видят, и соответственно не тяготятся и они им не надоедают. Но это не означает, что у них их нет. (Точно также мы говорили о том, что есть люди, осознающие, что ведут внутренние диалоги с кем-то, а есть те, которые не осознают, но все равно их ведут).

**Примеры того, что говорит наука о навязчивых мыслях (обсессия, невроз, персеверация и руминация)**

А теперь скажем о нехристианской терминологии относительно этого состояния. Составитель говорит об этом, потому что в мире этот вопрос достаточно изучается (но мы не будем использовать эти теории и практики), а возьмем только описания этих состояний, которые помогут обучающимся трезвению над своими мыслями увидеть то, на что, возможно, они не обращали внимания (а это очень важно для познания того, что в тебе происходит). В поучениях святых отцов, к сожалению, нет таких подробных описаний, т.к. они излагали уже общие поучения, но и в их писаниях часто упоминается о таких помыслах (и об этом мы скажем позже). Также мы остановимся на этом вопросе с мирской точки зрения, т.к. психологи, психотерапевты, врачи стараются лечить эти состояния медикаментозными средствами или какими-то методиками, и некоторые христиане могли лечиться по их методике вместо того, чтобы подойти к этому по-христиански.

Итак, в различных мирских учениях есть множество названий и объяснений этому явлению. (Заметим, что в них чаще описаны острые случаи, когда это становится некой душевной и телесной болезнью. Мы же будем говорить не о таких тяжелых состояниях (но и нам будет полезно прочесть, чтобы увидеть некоторые их особенности и до чего могут довести навязчивые мысли)).

Что такое навязчивые мысли с точки зрения психотерапевтов?

Интернет – источник: «Психотерапевт под этим понимает следующее: неприятные, систематически повторяющиеся мысли или образы, вызывающие негативные эмоции (тревога, страх, неуверенность, чувство неполноценности) и обладающие следующими признаками: они возникают против Вашего желания, сами собой. Вы пытаетесь их устранить, но ничего не получается. - Навязчивые мысли, на первый взгляд, никак не связаны с тем, о чём Вы думаете в данный момент, или с тем, что происходит в Вашей жизни, хотя они и могут быть спровоцированными определёнными ситуациями. Чтобы мы с Вами не запутались, приведём пример: если завтра у Вас собеседование на работу и Вас весь день не покидает мысль об этом — это никакая не навязчивость, просто Вам предстоит важное событие и Вы волнуетесь. Это естественно. Хотя, если волнуетесь сверх меры и Вам это мешает, подумайте, возможно, Вам хотелось бы от этого избавиться. - Навязчивые мысли неприятны и Вы боретесь с ними, потому что понимаете их иррациональность (неразумность, безрассудность). Навязчивыми мыслями чаще всего страдают люди с высоким интеллектом, однако, в борьбе с этими мыслями не помогают никакие разумные доводы. И борьба эта отнимает много сил. - Чаще всего, но не всегда, навязчивые мысли (обсессии) сопровождаются навязчивыми действиями-ритуалами (компульсиями). Например, навязчивое опасение, хорошо ли закрыта входная дверь. И как продолжение — навязчивая перепроверка (например, трижды потянуть за ручку). Возможны варианты навязчивой тревоги заражения, и, как продолжение — особый ритуал умывания или мытья рук. Варианты могут быть какими угодно».

В психологии и медицине такие состояния определены как «обсессия».

Интернет – источники: 1) «Обсессия (лат. obsessio — «осада», «охватывание») — синдром, представляющий собой периодически, через неопределённые промежутки времени, возникающие у человека навязчивые нежелательные непроизвольные мысли, идеи или представления. Человек может фиксироваться на таких мыслях, и при этом они вызывают негативные эмоции или дистресс (от англ. distress — горе, страдание, сильное недомогание, истощение), причём от таких мыслей трудно избавиться или управлять ими». 2) «Обсессии – это навязчивые размышления, воспоминания, представления, образы, предчувствия, сомнения, которые самостоятельно возникают в сознании помимо воли и желания. Тема таких навязчивостей может даже не иметь никакого отношения к человеку. Он не способен решить их и у него нет никакой необходимости их решать. Но эти тревожащие или устрашающие его мысли, воспоминания, представления постоянно навязчиво всплывают в его сознании. Они тягостны и неприятны для него, но он не может по собственной воле от них избавиться». 3) «С точки зрения науки, навязчивые мысли (обсессии) – это беспрестанное повторение нежелательных, представлений и влечений, сомнений, желаний, воспоминаний, страхов, действий, идей. В этих мыслях реальная проблема гиперболизируется (преувеличивается), укрупняется, искажается. Обсессии имеют эмоциональную, бессознательную природу, и берут своё начало из иррациональных (непонятных, неразумных) страхов, тревог и комплексов. Вот почему даже если человек понимает нелепость своих навязчивых мыслей и их противоречие очевидным фактам, он не может избавиться от них усилием воли. Как правило, возникает сразу несколько навязчивых мыслей, и они выстраиваются в замкнутый круг, который мы никак не можем разорвать».

Также врачи и психологи говорят и о неврозе, которому свойственны навязчивые мысли.

Интернет – источник: «Невроз навязчивых мыслей может проявляться: в представлении о несчастном случае, о трагедии, случившейся с близким родственником; в желании совершить антисоциальный поступок, угрожающий жизни других людей; в навязчивых воспоминаниях и перекручивании недавних событий и негативных моментов».

Есть и такие понятия как «персеверация» и «руминация», которые также означают навязчивые повторения одного и того же, но не такие острые как обсессии (и это свойственно каждому человеку, и именно о такой форме мы будем вести речь).

Интернет – источники: 1) «Персеверация (от лат. perseveratio - упорство) — циклическое повторение или настойчивое воспроизведение, часто вопреки сознательному намерению, какого-либо действия, мысли или переживания». 2) «Что такое персеверация? Ответ на этот вопрос дает следующий пример: иногда человеку как бы навязывается какое-то слово или мелодия, все время раздаваясь у него в голове. Он может быть занят очень серьезной работой, даже с увлечением выполнять ее, но, тем не менее, избавиться от этого слова или мелодии ему не удается. Персеверацией называются именно такие навязчивые переживания. Посмотрим, что представляет собой данное переживание. Совершенно очевидно, что для его возникновения необходимо, чтобы когда-то в прошлом, хотя бы единожды, мы его испытали, то есть услышали или прочли это слово, слышали эту мелодию. Следовательно, персеверация подразумевает возобновление, восстановление какого-то переживания; ранее пережитое возобновляется и в течение какого-то времени не выходит из ума». 3) «Руминация психическая (лат. ruminatio – пережевывание, повторение). Навязчивое состояние в виде многократного или постоянного явления в сознании больного одних и тех же мыслей, повторений. Наблюдается при неврозе навязчивых состояний, иногда при шизофрении. Синоним: умственная жвачка». 4) «Депрессивное состояние запускается мыслительной деятельностью, называемой руминацией («жевание» одной и той же навязчивой мысли – по латыни ruminare – т.е. «жевать жвачку», имеются в виду животные). Специалисты по психиатрии сходны во мнении, что руминация опасна, так как она заставляет человека сосредоточиться на своих недостатках и зациклиться на проблемах. И хандра затягивается еще больше». 5) «Руминация - это то, что происходит в вашей голове, когда вы раз за разом оживляете случившееся многократными повторениями. Этот процесс играет ключевую роль в возникновении депрессии – перемещая людей из зоны просто плохого настроения, случающегося время от времени в зону непрекращающейся печали. Эта привычка может превратить просто гневного человека в индивида, впадающего в настоящую ярость. Психологи обнаружили, что руминация играет важную роль в появлении отложенного и перенаправленного гнева. Перебирая в уме все аспекты случившегося снова и снова, вы можете полагать, что тем самым стремитесь лучше понять произошедшее. Однако на самом деле вы не узнаете ничего нового. Думая о произошедшем час за часом и день за днем вы поддерживаете вашу злость и разочарование в актуально свежем состоянии и укрепляете память о случившемся в своем подсознании. И даже если со временем вы перестанете ощущать гнев физически, болезненные мысли все еще будут находиться на заднем плане вашего мировосприятия. Вы не можете ничего противопоставить руководству, т.к. боитесь увольнения. Вы не можете избежать пробок, т.к. это вне вашей власти. И когда сталкиваетесь с обычной незначительной досадной неприятностью – как например собака, кинувшаяся под ноги – вы срываетесь». 6) «В психологии есть такое понятие «мысленная жвачка». Уже одно это название должно вам кое о чем сказать — липкая, тягучая, затягивающая мысль. Навязчивые мысли, навязчивые состояния или навязчивый внутренний диалог, по научному — ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство) по другому ещё называют - невроз навязчивых состояний. Это психическое явление, при котором у человека создается тягостное чувство принудительного возникновения в голове какой-то многократно повторяющейся информации (каких-то мыслей) что часто приводит к навязчивым поступкам и поведению». 7) «Наверное, каждый в определенный момент своей жизни испытывал такое состояние – «пережевывание» мыслей и переживаний. Явление по научному называется «руминация». Случилась с человеком неприятность или же наоборот радостное событие и в голове у него понеслись мысли. Сначала по прямой, а потом по кругу и по кругу. И прекрасно, если что-то хорошее там, в голове, носится. Почему бы и нет? Главное не увлекаться слишком надолго. Но, к сожалению, люди чаще гоняют в своей голове мысли неприятные. Конфликт с коллегой по работе, к примеру. Уже и ночь наступила, а человек все дебаты в своей голове ведет с обидчиком. И не то, чтобы дебаты затянулись сами по себе. Просто мысль, как самолет с невыпущенными шасси, каждый раз заходит на посадку, а затем снова набирает высоту… и так часами, а то и днями. Сам процесс продумывания проблемы не так уж и плох. Даже не один раз можно в голове проиграть одну и ту же ситуацию с разных сторон и выбрать лучший вариант. Прошлое не исправишь, но можно ситуацию в будущем как-то стабилизировать или изменить свое поведение, отношение к ней. Но вся суть пережевывания в том, что решения не приходит… Пережевывание проблем возникает не всегда только в результате внешнего конфликта в виде «махания кулакам после драки». Люди еще занимаются: пережевыванием своей ничтожности и никчемности; рассуждениями о своей невиновности и «хорошести» в виде утверждений и самооправданий (при этом могут очень себе изобретательно лгать); построением планов; фантазированием (как я приду и все сделаю правильно); созданием планов в прошлом и связанными с ними фантазиями (надо было сделать вот так, тогда бы я потом сделал еще и вот это, а затем другое, и все бы жили долго и счастливо. И, вообще, к сегодняшнему дню я бы был уже миллионером, купил бы яхту и весь свет объездил)… Ситуации «пережевывания» встречаются почти у всех. Но длятся они у разных людей по-разному… Разновидностями такого «жевания» может быть постоянное описывание одного и того же эпизода или состояния в блоге или на форуме. Правда, в последнем случае другие форумчане быстро прекращают навязчивые однообразные словоизлияния, вплоть до бана. Некоторые люди склонны пережевывать проблемы опять и опять в беседе с друзьями и родными. Руминация очень плотно связана с депрессией, алкоголизмом и развитием расстройств пищевого поведения. Гораздо хуже прогноз в отношении развития данных расстройств у тех, кто заводит с собой длительные диалоги после стрессовых ситуаций. Справиться с такой привычкой нелегко. Когда человек гоняет в голове привычные мысли, он перестает воспринимать сам себя и отслеживать четко, что он делает. Его внимание узко направлено на внутренний диалог или монолог. Иногда он может быть так сконцентрированным, что не слышит, что ему говорят окружающие… Начало мысленного потока не всегда удается поймать. Иногда мысли могут резвиться часами и только потом человек может сам себе задать вопрос: «А чем я тут занимаюсь?»».

Можно встретить и такие обиходные определения этому состоянию, как «пережевывание», «мысленная жвачка», «токсичное мышление», «застревание», «гонять мысли по кругу», «постоянное прокручивание», «проигрывание», «ситуация не выходит из головы», «не могу отпустить ситуацию», «заезженная пластинка» и др.

Толковые словари: 1) «Пережевывать - перен. Обращаться в мыслях, чувствах, разговорах и т.п. к одному и тому же снова и снова». 2) «Жвачка - перен. Нудное, надоедливое повторение одного и того же». 3) «Не выходить из головы, из ума (разг.) — быть постоянно в мыслях, постоянно присутствовать в сознании».

Интернет – источники: 1) «Не могу отпустить ситуацию! Не могу перестать думать о планировании (ребенка), уговариваю себя переключиться, а мысли то и дело возвращаются обратно. Занялась английским, съездила в горы… и даже там не успокоилась. Планирую-то всего ничего, 8 месяцев… Чем бы еще таким заняться, чтобы отвлечься, как убедить себя отпустить ситуацию?» 2) «Токсичное мышление. В профильных словарях нет такого термина. Однако он широко используется специалистами и понятен как в профессиональных кругах, так и среди людей заинтересованных психологией. Раз в словарях термина нет, то мы можем дать своё определение. Например, такое. Токсичное мышление – это мыслительный процесс, при котором внутренний монолог построен вокруг навязчивой мысли (и\или образа), вызывающей активные негативные эмоции, такие как: раздражение, гнев, обиду. При токсичном мышлении, в отличие от других мыслительных процессов, внутренний монолог не прекращается автоматически при достижении каких-либо выводов или завершении сюжета. Процесс носит цикличный характер с последовательной выработкой адреналина и дофамина, что не редко приводит к возникновению у субъекта чувства азарта и\или удовлетворения на фоне продолжающихся первоначальных негативных чувств. Прерывается процесс токсичного мышления или усилием воли, или возникновением каких-либо внешних отвлекающих обстоятельств. В ходе токсичного мышления затрачивается значительное количество нервно-психических ресурсов организма». 3) «Затяжные психологические последствия… - здесь человек (как нередко бывает) оказывается не в силах справиться с собственными чувствами, которые вырываются из-под контроля, начиная управлять его мыслями и поступками. Именно поэтому человек, сознательно не желая испытывать подавленность и душевную боль, неосознанно вновь и вновь идет по замкнутому кругу, против своего желания повторяя мучительные для него мысли. При стрессе они часто становятся навязчивыми, возвращаются вновь и вновь - например, воспоминания о близком человеке, которые возвращаются помимо нашей воли, когда какая-нибудь мелочь, связанная с этим человеком, попадается на глаза... или о нем напоминают чьи-то слова... или воспоминания возвращаются казалось бы без видимой причины... А значит, мы невольно "растравливаем" и "накручиваем" себя, усугубляя этим свою душевную боль. Мы сами заставляем себя вновь и вновь испытывать тяжелые чувства, как будто собственной рукой посыпая соль на открытую душевную рану. Так уж устроена психика человека - именно то, о чем мы сознательно хотим забыть, подсознательно вспоминается. Именно поэтому за стрессом тянется "хвост" негативных эмоций, растягиваясь порой на длительное время».

На этом закончим приводить описания такого внутреннего состояния, и думаю, психологи достаточно хорошо его описали. А вот его причины и методы брани с такими помыслами, предлагаемые психологами, не подходят для христианина (Позже мы будем говорить об этом явлении по христианскому учению и исходя из многолетнего опыта трезвения христианина)

Вновь заметим, что психология описывает уже болезненные навязчивые состояния. И мы сказали о них, чтобы показать до каких плачевных состояний такие мысли могут доводить человека (Спаси нас, Господи, от таких душевных болезней!). Далее мы будем говорить не о таких острых формах (обсессиях), а о состоянии ума каждого грешника, в котором есть множество навязчивых и зацикленных мыслей по поводу чего-то (это скорее «пережёвывание», которое со временем надоедает и мучает, и не приносит удовлетворения).

**2.1.1. КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ НАВЯЗЧИВОСТЬ ПОМЫСЛОВ ПРИ СТРАСТЯХ: БЛУД, ПЕЧАЛЬ И ГНЕВ**

Выше приводился материал, который объясняет понятие «навязчивые мысли» без указания, так сказать, их качества. И для того, чтобы далее четко понимать и видеть эти мысли в себе, следует показать, что содержат те или иные навязчивые и зацикленные мысли. И сделаем это на примерах страстей: блуда, печали и гнева (хотя то же самое бывает и при чревоугодии, унынии (лени), сребролюбии, гордости и тщеславии). Мы скажем сейчас о страстях гневе и печали (депрессии) потому, что сильное зацикливание и навязчивость происходит именно при этих страстях (как эмоциональных реакциях). А о блудной страсти скажем, чтобы показать, что может быть зацикливание на образах в воображении и на телесных ощущениях, а не только на мысленных разговорах. (Вообще о страстных помыслах от гордости, тщеславия и гнева мы будем говорить отдельно в следующих главах нашей темы)

**Навязчивые блудные помыслы**

Итак, блудная страсть. Для нее характерны блудные помыслы (часто повторяющиеся и зачастую долго не отступающие мысли, сюжеты, образы на тему секса, которые порождают сильные желания) (психологи называют их сексуальными навязчивостями). И вот как об этом рассказывают люди:

Интернет – источники: 1) «Иду в магазин покупаю продукты. Каждый вечер готовлю ужин. Утром пораньше просыпаюсь, чтобы завтрак приготовить. Но ночкой не могу заснуть все равно ... даже измотанная на физическом уровне. У меня повсевременно навязчивые мысли лишь об одном (о сексе). Я уже вытерпеть не могу себя. Может есть какие-то пилюли?» 2) «Я молодая девушка. Мне 16 лет. Вообще, интерес к сексу возник у меня давно. Но раньше секс не занимал почти все мои мысли. И в связи со всё более возрастающим вниманием к сексу появился интерес к мастурбации… Мне плохо от того, что мысли о сексе и мастурбация для меня уже – идефикс (идея, всецело увлекшая, захватившая человека – от сост.), но сама я - девственница. Пожалуйста, посоветуйте, как мне избавиться от навязчивых мыслей о половой близости и противостоять позывам к мастурбации». 3) «Меня сильно беспокоят навязчивые мысли и представления, связанные с сексуальной близостью… Причем, это непросто представления сексуального характера, а очень извращенные и непристойные видения. Эти мысли посещают меня с 14 лет… И если раньше эти мысли приходили ко мне редко, и я переключался с них с помощью ритуалов, то на сегодняшний момент они не оставляют меня ни на минуту, и вместе с ритуалами совершенно выматывают меня. Месяц лечился в специализированной клинике медикаментозно. Среди препаратов чаще остальных принимал (такое-то лекарство). Лечение положительных результатов не принесло, наоборот, ввело меня в депрессию и апатию, а извращенные мысли реже приходить не стали. Сейчас все свелось к тому, что я абсолютно не способен к концентрации, и любая деятельность, особенно умственная, стимулирует приход упомянутых представлений. Если кто-нибудь сталкивался с подобной проблемой, или знает как с этим справиться, прошу, отзовитесь. Я буквально схожу с ума и часто думаю о смерти».

В учениях святых отцов много говорится о хранении себя от блудных помыслов, которые очень навязчивы, и которые оскверняют внутреннего человека. И в этом-то и состоит блудная страсть. Чем больше таких помыслов и чем чаще они захватывают человека, тем сильнее его страсть, а чем меньше, тем, соответственно, слабее.

Заметим, что телесное и духовное подвижничество направлено и на борьбу с такими навязчивыми блудными помыслами и с разжжениями от них.

Обычно мы сразу не говорим о брани с помыслами, пока не будут рассмотрены их характерные особенности, но сейчас кратко остановимся на брани с блудными навязчивостями. Заметим, что в этих помыслах властвуют образы и телесные ощущения, а не мысленные разговоры (которые могут быть лишь составляющей блудных мечтаний).

Против таких помыслов христианин должен усиленно молиться и не соглашаться на блуд или на рукоблудие, и помнить, что блуд очень любят бесы. Приведем некоторые советы.

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Как псу, усильно противься демону блуда; никак не соглашайся увлечься таким помыслом; потому что от искры много бывает угольев, и от худой мысли умножатся худые пожелания. Старайся истреблять воспоминание о них паче зловония тинного… Как свинье приятно валяться в грязи, так и бесы находят для себя приятность в блуде и нечистоте».

**Авва Исаия** (Духовно - нравственные слова, Правила и советы новоначальным инокам, 51): «Если ночью (в сновидении) потерпишь нападения от похоти, смотри, днем не повторяй в мысли видов тех срамных, чтоб услаждением не осквернилось сердце твое, но пади пред Господом, и Он помилует тебя: ибо ведает немощь человеческую».

**Авва Исаия** (Духовно - нравственные слова, сл.15): «Если всеется в тебя сласть блудная, когда сидишь в келлии своей, смотри противостой помыслу своему, чтоб он не увлек тебя. Постарайся восставить память о том, что Бог внимает тебе и что пред Ним открыто все, о чем ни помышляешь ты в сердце своем. Скажи убо душе своей: «если стыдишься ты подобных тебе грешников (и стараешься), чтоб они не видели тебя грешащим, кольми паче (должно страшиться грешить) пред Богом, внемлющим сокровенностям сердца твоего». Чрез такое рассуждение в помысле твоем страх Божий восстановится в душе твоей, - и если ты последуешь страху Божию, то будешь не подвижен (на страстное) и не можешь уже более быть насилуемым от страстей».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 252, 91, 253): «(Вопрос) я сильно борим блудною страстью; опасаюсь, чтобы не впасть в отчаяние, и по немощи тела моего не могу воздерживаться; помолись о мне, Господа ради, и скажи мне, Отец мой, что мне делать? Ответ. Брат! Диавол из зависти воздвиг на тебя брань. Береги глаза свои и не питайся досыта. Вина употребляй немного, по немощи тела, о которой говоришь. Приобрети же смирение, расторгающее все сети вражии… Не уступай врагу, брат, и не предавайся отчаянию, ибо это великая радость диаволу. Молись непрестанно, говоря: "Господи Иисусе Христе, избави меня от страстей постыдных", - и Бог помилует тебя… (в. 91) Касательно же блудного беса весьма хорошо заградить ему вход; если же увлечешься, и он войдет через помыслы, то подвизайся против него, повергая немощь свою пред Богом и молясь Ему, и Он изгонит его… (в.253) … Как распознать, своею ли похотию искушается человек, или врагом? Ответ. Брат! Без труда и сердечного сокрушения никто не может избавиться от страстей и угодить Богу. Когда человек искушается своею похотью, можно узнать из того, что он нерадит о себе и позволяет сердцу своему размышлять о сделанном им прежде; и тогда человек сам собою навлекает на себя страсть через свою похоть. Ум его, мало-помалу ослепляемый страстью, начинает незаметно для него самого обращать внимание на того, к кому чувствует влечение, или говорить с ним и находить причины для того, чтобы с ним побеседовать или посидеть, и всеми средствами старается исполнить свое желание. Если позволить мысли обращаться в сем, то умножится брань до падения, хотя и не телом, но духом, в согласии с помыслами, и оказывается, что такой человек сам зажигает огонь в своем веществе. Трезвенный же и благоразумный человек, желающий спастись, когда видит, от чего терпит вред, тщательно хранит себя от злых воспоминаний и не увлекается страстными мыслями, удаляется от встречи и беседы с теми, к которым чувствует влечение, и от всякого повода к греху, чтобы самому не возжечь в себе огня. Вот брань, происходящая от своей похоти или произвола человека. А та, которая бывает от диавола, происходит так: сердце желающего спастись боится, чтобы не принять в себя семени вражеского. И в этом случае человек трезвенно хранит себя от злых воспоминаний, чтобы не увлечься страстными помыслами, и от встречи, беседы и всякого повода к свиданию. Если есть нужда к нему (лицу увлекающему) по делу, то лучше оставить дело, чтобы не погибла душа».

**Отечник Игнатия Брянчанинова** (Изречения старцев, преимущественно египетских…, 54): «Помысл любодеяния (блудный) хрупок, подобно папирусу. Когда он будет вложен в нас, но мы, не согласившись с ним, отвергнем его, то он удобно сокрушается. Если же, когда он посеется в нас, будем наслаждаться им, беседуя с ним: то он делается как бы железным, и тогда уже трудно прогнать его. Следовательно нужно наблюдать за помыслами: потому что для тех, которые соглашаются с блудными помыслами и услаждаются ими, нет надежды спасения; напротив того те, которые не соглашаются с ними, но противятся со всевозможным усилием, молясь против них, получают венцы от Бога».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл.22): «Полезно, по моему мнению, …во время брани против блуда размышлять о себе самом, о том образе и звании, в каком находимся, размышлять, что мы облечены в образ Ангельский: как же дерзнем попрать совесть нашу и уничижить носимый нами Ангельский образ мерзостию блудодеяния? Воспомянем еще стыд и срам пред человеками; ибо и представлением стыда и срама можем отразить студное и гнусное намерение. В самом деле, вообразим себе, что мы застигнуты кем-либо в сквернодействе: не пожелали ли бы тогда лучше умереть, нежели обрестися в таком сраме? Так, и иными способами потщимся отсекать нечистые помыслы».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 637): «…срамная сласть (сама) по себе она не грешна, но сочувствие ей, попущение ее, согласие на продление ее грешно, - не полным грехом, но как нечистота внутренняя. Воспоминание о сласти иногда тотчас приводит в движение сласть. Если тотчас отбить ее, всему конец, враг одолен, и за это венец. Но если промелькнет желание продления сласти, и затем допустится продление, то тут было злое произволение, и дается оседлость сласти, и чем долже (дольше) и чаще это позволяется, тем труднее отгнание. И целую жизнь придется пробиться. Так и есть закон неотложный: как только показалась сласть - бить ее и гнать. А чтобы она не показывалась, хранить мысли от всего, что может напомнить о ней. Боритесь! Господь буди вам помощник!».

Христианин должен знать и то, что именно при блудных помыслах благодать Божия надолго отступает от него.

**Никон Оптинский** (Сб. «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев», гл. Помыслы блудные): «Растлевающее действие блудных помыслов от услаждения ими — надолго отступает благодать Божия, привлечь которую опять можно только покаянием искренним и воздержанием от этих помыслов».

Также стоит заметить, что если христианин (тем более, если это духовный подвижник) не имеет половых отношений, не мечтает о блудном, никогда не думает в таком ключе, ни видит реальных блудных изображений, и у него в воображении вдруг появляются подобные образы и, причем, не один раз, а напирают периодически, то это означает действие бесовское.

**Отечник Игнатия Брянчанинова** (Антоний Великий, примеч.): «Действие демонов познается из усиленного, иногда внезапного и кратковременного, иногда постоянного и продолжительного нашествия блудных помыслов и мечтаний, покушающихся привлечь ум в общение с собою и возбудить в теле вожделение, к которому тело, усмиренное подвигом, несклонно, или малосклонно».

Если же человек сам любит вызывать подобные образы, реально видит блудные изображения и постоянно или периодически занимается сексом или рукоблудием, то такие мысли и образы уже не относятся к внушениям бесовским, а это действие его блудной страсти (как привычки к услаждению подобного рода).

**Навязчивые помыслы при страсти печали**

Страсть печали. Она разнообразна и сейчас мы не будем приводить примеры на все ее виды, а покажем только некоторые. И сразу отметим, что именно на эту страсть очень любят настраивать бесы.

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.2, К ней же письмо 2-е): «…неумеренная скорбь является сатанинским делом и произведением его коварства».

Исследователи говорят, что навязчивые мысли особенно проявляют себя при депрессии.

Интернет – источник: «…при депрессии распространенным признаком … являются руминации, которые причиняют страдания. Люди, страдающие депрессией, часто думают о своем угнетенном состоянии».

(Заметим, что если это депрессия (а это и есть страсть печали), то человек обращается к себе с негативными установками или самобичеваниями, пессимистическими рассуждениями и предположениями, рисуются страшные картины в воображении, и в меньшей мере бывают мысленные разговоры)

Вот, например, навязчивые мысли от печали за умершим.

Интернет – источники: 1) «2,5 месяца назад умер муж, много всего пережила и переживаю за это время. До сих пор при засыпании проигрываются в уме похороны, тот момент как мне сообщили, что он умер, и я его увидела мертвым …, проигрываю ситуацию уже в сотый раз о чем он мог думать в тот момент, о чем он переживал и т.п. Как он, наверное, был ужасно напуган, а меня рядом не было, каждый раз при засыпании это само собой проигрывается снова и снова». 2) «С марта месяца я словно по второму кругу все прохожу, все заново проживаю, только по какой-то кошмарной спирали. Год назад в это же время так счастливы и беспечны были… всего лишь год назад… как будто и не было ничего, как сон. И сейчас сплошь мрак… все лето проплакала украдкой, потому что была у мамы. Прошлым летом мы были там с Комариком, а впереди еще сентябрь, этот страшный, невозможный сентябрь, как его пережить? Лялечка в животе шевелится, а я прям рыдать начинаю, первое время чуть ли не до истерики… и воспоминания прорываются... и все смотрю, смотрю на детей, на наших ровесников, и на всех этих людей вокруг, которые даже не подозревают, что бывает такое. Сегодня на кладбище были вместе с мужем, рядом с могилкой еще одна маленькая появилась, с погремушками и без всяких надписей, еще одна беда безутешная. На форум захожу, вижу тему и прям слезы льются при мысли, как жаль всех, как много еще предстоит пройти, и все сквозь пелену, нет жизни, и в будущем видятся только слезы и страх.. слезы по маленькому-ушедшему, и страх за еще не родившегося».

А вот пример навязчивых мыслей о самоубийстве, которые относятся к последней стадии страсти печали, и которые внушают бесы.

Интернет – источники: 1) «Начну с того, что мысль о суициде упорно не выходит у меня из головы на протяжении последних лет, наверное, трех – четырех». 2) «Не буду скрывать, каждый день просыпаюсь, и спрашиваю себя, «для чего я проснулся?», каждый день думаю о том, как покончить с собой. Эти мысли не выходят из головы уже полтора месяца. Я всё больше готов сделать это. Чувствую себя несчастным и одиноким». 3) «Мне 19 лет. Я очень часто думаю о суициде. Я понимаю, что не могу причинить себе физическую боль. Но душевно я очень мучаюсь и постоянно прокручиваю в голове варианты самоубийства, прощание с близкими и т. д. Скажите, как мне избавиться от этого, и возможно ли это вообще?»

Сразу приведем, что говорят святые отцы о подобных мыслях и желаниях.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.300): «Отчего бывают и самоубийцы всякого рода, равно как убийцы других? От действия в сердцах самоубийц и убийц исконного самоубийцы – диавола».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 6-й запов., грех – Одна мысль лишить себя жизни): «…не другой кто, как дьявол, человекоубийца искони, подавал такую мысль (о самоубийстве)…»

**Иоанн Шаховской** (Семь слов о стране гадарийской): «Самоубийцы, пред самоубийством своим, совсем не знают, что около них стоит гадкий (невыразимо) злой дух, понуждая их убить тело, разбить драгоценный "глиняный сосуд", хранящий душу до сроков Божьих. И советует этот дух, и убеждает, и настаивает, и понуждает, и запугивает всякими страхами: только, чтобы человек нажал гашетку или перескочил через подоконник, убегая от жизни, от своего нестерпимого томления... Человек и не догадывается, что "нестерпимое томление" не от жизни, а от того, от кого и все мысли, "обосновывающие" убиение себя. Человек думает, что это он сам рассуждает, и приходит к самоубийственному заключению. Но это совсем не он, а его мыслями говорит тот, кого Господь назвал "человекоубийцей искони". Человек только безвольно соглашается, невидимо для себя берет грех диавола на себя, сочетается с грехом и с диаволом... Одно покаянное молитвенное слово, одно мысленное хотя бы начертание спасительного Креста и с верою воззрение на него - и паутина зла расторгнута, человек спасен силой Божьей от своей гибели... Только малая искра живой веры и преданности Богу - и спасен человек! Но все ли люди, спасшиеся от убиения себя или от какого-либо другого греха, понимают, что около них стоял (а может быть, и еще стоит, или иногда к ним приближается) отвратительный злой дух, существо, обнаруживаемое только некоей духовной чуткостью и обостренным духовным вниманием».

А это примеры достаточно распространенных навязчивых мыслей от страха болезней, смерти, несчастий, старости и др.

Интернет – источники: 1) «Недавно после ряда обстоятельств меня беспокоит навязчивая зацикленность на своем здоровье. А еще панически боюсь рака. Хотя и предпосылок нет». 2) «Давно уже страдаю от жуткой канцерофобии (боязнь заболеть раком). То боялась заболеть раком по-женски, теперь вот обнаружили увеличенный лимфоузел под мышкой…. Поставила сама себе диагноз рак лимфоузла. Вот умом всё понимаю…, но ничего не могу с собой поделать. Жуткий, липкий страх, страх оставить ребенка сиротой, навязчивые мысли». 3) «К примеру, мысли связанные со здоровьем, когда человек, ощутив какой-то болезненный симптом, начинает волноваться, думать об этом и чем дальше, тем больше пугает себя. — Закололо или сильно застучало сердце, сразу мысль: «Со мной что-то не так, может сердце больное». Человек зацикливается на этом симптоме, тревожится и возникают навязчивые мысли по этому поводу, хотя в реальности никакой болезни нет. Это был просто симптом, вызванный какими-то тревожными мыслями, утомлением и возникшим внутренним напряжением. Но и просто брать и сразу игнорировать их нельзя. Возможно, действительно есть смысл прислушаться к этим мыслям ведь у вас действительно может быть какое-то физическое заболевание. В этом случае обратитесь к врачу. Если после всех анализов вам сказали что у вас все в порядке, а вы все равно продолжаете тревожиться, сходите ко второму, но если и там подтвердится, что вы здоровы, значит так и есть, и вы сейчас просто подвержены ОКР (Обсессивно-компульсивное расстройство)… Некоторые опасаются заразиться чем-либо и постоянно моют руки или многократно за день моют квартиру, (ванну) и т.п. А кто-то давно может переживать и навязчиво думать о своей внешности (комплекс по поводу внешности) или постоянно тревожиться и думать о своем поведении на людях, контроле над собой и своем статусе в обществе. В общем, у каждого свое и неважно насколько страшнее или приемлемей то, что навязывается, все это по сути, одно и тоже - ОКР только в разных проявлениях». 4) «Объясните, пожалуйста, что со мной происходит. В конце октября прошлого года у меня умер папа. С тех пор у меня странные и очень пугающие меня мысли. Это просто бред какой-то. Например, я звоню кому-то, и он не берет трубку, и у меня сразу в голове начинают прокручиваться мысли, и скорее даже образы, что с этим человеком случилось самое страшное. Причем это относится как к очень близким, так и не очень. Я как бы прокручиваю в голове сценарии как будто мне кто-то сообщает о его смерти. И так постоянно. Мне страшно, потому что они такие навязчивые эти мысли, я молюсь, прошу у Господа прощения за них, но они все равно появляются». 5) «Уже около полугода у меня ужасная тревога, становится очень тревожно, даже могу расплакаться, страшно, что кто-то придет и убьет меня или моих близких, или с ними что-то случится (в основном это начинается к вечеру). Не могу успокоиться, начинаются приступы астмы». 6) «Я девушка. Панически боюсь любых отношений с противоположным полом. Буквально вчера случился приступ паники, я забилась в угол, и плакала о том, что боюсь. При любом (даже зрительном) контакте у меня сильно поднимается давление и меня трясет. Работать нормально не получается и приходится пить лекарство для сердца». 7) «Постоянно в голову лезут страхи смерти своего ребенка или себя (себя в том контексте, что о малыше некому будет заботиться, ведь никакой другой человек его не вырастит как мама). Если что-то случается - упал, ударился или просто притих и сидит в комнате, мне уже кажется что на него упал шкаф, или удар смертельный и т.д. Так же как и когда гуляю с ним, кажется, сейчас собьет машина меня, он еще маленький и не сможет сказать где живет и кто папа, его заберут или украдут, продадут на органы и всякая чушь. Как избавиться от этого?» 8) «У меня, например, часто бывают навязчивости, типа, что меня не любят, не принимают. Я живу со свекровью и мужем и короче, меня мысли долбят, а вдруг она станет плохо ко мне относиться, претензии предъявлять, обижать и всё такое, чего на самом деле нет, она добрая бабулька». 9) «У меня уже год (мне 32) какой-то панический страх перед старостью, а точнее перед старением. Не проходит и дня, чтобы я не задумалась о том, что жизнь моя (лучшая ее часть) уже прожита, что я старею и не так привлекательна как раньше, а дальше будет только хуже. Постоянно вспоминаю события пяти-шести-семилетней давности и чувствую щемящее чувство боли в груди от того, что тогда я была моложе на 5-6-7 лет, чем сейчас. Не хочу быть теткой, не хочу быть бабкой, как с этим бороться? похоже я зациклилась. Постоянно выискиваю у себя признаки надвигающейся старости и с каким-то мазохистским удовольствием их смакую. Постоянно доказываю мужу, что я постарела, а он не замечает, и что вокруг так много молодых. Не хожу никуда ни на какие вечеринки и гулянки, потому что считаю себя старой, а это все для молодежи. … Что делать?». 10) «… меня последние полгода преследуют навязчивые мысли о смерти близких. Дело в том, что минувший год принес слишком много смертей в нашу семью, с начало умер тесть, потом через полгода бабка супруги, через месяц моя мать, на девятый день мой отец, еще через два месяца моя бабка. Пятеро похорон за год, смерть родителей, конечно, оказалась очень тяжелым испытанием. Собственно даже в смерти близких Господь нас не оставил. Отец, который за всю жизнь наверно пару раз был в церкви, перед смертью покаялся и причастился, бабку тоже причастили за пару дней до смерти, практически сразу же она впала в беспамятство и пролежала еще два дня без сознания. Можно сказать, все уже сотню раз пережито и переговорено, слезы выплаканы. Все болящие и старики мертвы, но мысли, они не дают покоя, я часто встаю по ночам, часто вообще не сплю, хожу и слушаю дыхание у детей и жены, собственно я, конечно же, все понимаю, все в руках Бога, только Господь решает когда и кому умереть, да и порой сама смерть может явить чудо, но я не могу отделаться от дурных мыслей, постоянно ждешь чего-то плохого. Я не боюсь смерти, и не боюсь умирать, потому молюсь только об одном, если кому-то суждено умереть в моей семье то пусть это буду я. Просто я уже не могу больше хоронить близких мне людей, оставлять их жизни позади, это очень тяжело. Тяжело постоянно, ложась спать, прислушиваться к шорохам, как ни странно перед каждой смертью собака выла по ночам, я ложусь и каждый раз слушаю - воет пес или просто лает на какого-то полуночника, бродящего по улицам. Я прекрасно понимаю, что эта мания сродни началу безумия, но как избавиться от этих мыслей, как удалить их из своей головы?». 11) «Случилась у нас такая беда. Ночью замкнула эл. проводка и в прихожей загорелся дверной блок… Мы живем в частном доме. Мы с мужем услышали треск, проснулись, и затушили пожар сами минут за 10-15, водой из кастрюль, детей унесли к соседям. Пожарные приезжали, посмотрели, что всё погасло. Проветривали всю ночь, не спали, так как боялись, что вдруг тлеет на крыше (не спала в основном я). Утром рассмотрели убытки, которых оказалось немного: поменять дверной блок, стену, потолок отмыть, зашить гипсокартоном, поменять проводку, поставить дополнительный автомат, все высушить. Гарью почти не пахнет. Так вот прошло уже 4 дня, я никак не могу отойти от этого состояния ужаса, как тушили огонь в кромешной тьме, фонарик не работал, как вызывала пожарных, крича в телефон, как кашляла от дыма, как тащила детей к соседям. В голове прокручивается снова и снова вся ситуация. А еще в голову лезут мысли, а чтобы было, если бы это произошло в отсутствие всех дома или если бы дети были одни (8лет и 3 года). Вроде понимаю, что произошло это "удачно" во времени, так как муж был дома, вовремя успели начать тушить... Муж вроде отошел морально, починил эл. проводку, сейчас на работе весь день, а я не могу выйти из дома, мне страшно, что может опять что-нибудь загореться, постоянно хожу, принюхиваюсь, прислушиваюсь, сердце стучит от волнения...»

А теперь кратко скажем о том, что святые отцы советуют отвращаться от тревожных мыслей, а не увлекаться тем, что представляется в уме страшного, скорбного, тревожного.

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Помыслы): «...Тревожные мысли - хуже всего, коих и должно опасаться всегда».

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Семейная жизнь): «… оставьте все таковые тревожные мысли свои и с детскою покорностью предайте себя со смирением в волю Божию, Который прежде прошения вашего весть (знает), что вам полезно, а потому ничто и никто ваше сердце не успокоит, кроме совершенной преданности вашей в волю Божию. Смиренно взывайте к Нему: «Отче наш, да будет воля Твоя святая во мне грешной! Се раба Господня, буди мне по глаголу Твоему!» А также и за будущее не страшитесь, ибо если Господь благословит быть вам материю, то в то время, по слову Господню, забывается скорбь за радость, яко человек родися в мир».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 269): «Пишешь о своих заботах, и страхах, и предположениях относительно будущего... Положись на волю Божию, тверди себе, что будет то, что Богу угодно будет, и что всеблагий Господь Божественным Своим Промыслом всячески устрояет о нас благое, полезное и спасительное. Страху же вражию старайся не поддаваться; а когда усилятся тревожные помыслы, отвечай им так: «С нами Бог», и прочее… Страха же вашего не убоимся ниже смутимся: яко с нами Бог...»

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 89): «Придет тревога — отвергни мысли, приносящие ее, уйми волнение крови, принимая за верное, что всякая мысль, приносящая тревогу, — богопротивная…»

Далее. Также навязчивые мысли очень характерны и для печали в виде обиды (как печаль о себе «незаслуженно пострадавшем»). Для этой страсти характерно преобладание именно мысленных разговоров.

Интернет - источники: 1) «Чувство обиды знакомо каждому. На уровне физического тела его можно описать как ком в горле, тяжесть в груди, подступающие к глазам слезы. Ком в горле говорит о невысказанности чувства. И эта невысказанность вовне превращается в бесконечные внутренние диалоги с обидчиком, вращающиеся вокруг одной точки, которые изматывают и обессиливают. Вся энергия словно засасывается в воронку этой непрекращающейся внутренней болтовни». 2) «Я близко к сердцу воспринимаю критику, высказывания (справедливые и не справедливые), а потом подолгу снова и снова прокручиваю у себя в голове» 3) «Обиженный днем и ночью терзается своей обидой. Снова и снова прокручивает в своей голове ситуацию, когда произошла обида, ищет все новые детали». 4) «Обида - это горькое чувство, которое разрушает, будоражит душу, не даёт успокоиться, заставляет постоянно прокручивать в уме ту ситуацию, которая привела к обиде, а обидные слова звучат в нас и разрушают жизнь. Горечь от обиды гложет изнутри и не даёт освободиться от страдания». 5) «(Обиженный человек) способен думать только об одном - о своей обиде. Ведет нескончаемые и мучительные внутренние диалоги с обидчиком. Человек зацикливается на бесплодном анализе: как надо было бы поступить, да что сказать. Он по многу раз проигрывает прошедшее время». 6) «Обида же – невысказанное переживание, которое прокручивается, как заезженная пластинка. Такое "размахивание кулаками после драки": тот, кто недоволен разговором с обидчиком, прокручивает в голове, как бы он ответил ему сейчас. Конечно, в этом состоянии человек жалеет себя, что еще больше укрепляет позицию жертвы: "Я несчастный, несправедливо страдаю – а все вокруг хотят меня задеть"». 7) «Не могу отпустить ситуацию. Меня обидят, я начинаю раздувать, злиться, ненавидеть и со временем эти чувства доходят до абсурда. Что мне делать? Как отпустить ситуацию и успокоиться?».

Отдельно заметим, что для влюбленности также характерно зацикливание на мыслях о любимом. Причем оно может быть приятным и неприятным (печальным, страдающим, мучительным - таким оно становится, когда расстаются с любимыми, и тогда это всё та же страсть печали). Вот как о влюбленности, как о приятном зацикливании говорит один человек, а другие как о мучительном.

Интернет – источники: 1) «Любовь это непрекращающиеся мысли о нем. Мысли, которые каждую минуту и секунду занимают твое сознание. Ты думаешь, мечтаешь, вспоминаешь и представляешь себе его, его работу, его глаза и жесты… Как приятно вспомнить милые глаза и представить себе, что он сейчас делает. Как приятно думать о любимом каждую свободную минуту и с нетерпением ждать встречи. Любовь это постоянное присутствие любимого в твоем сердце, в твоей душе и в твоих мыслях». 2) «Я его очень любила и сейчас уже в течение двух лет, после его ухода, постоянно думаю о нем (каждый день!), то вспоминаю, как нам было хорошо, то ненавижу, но зла ему не желаю. Есть в друзьях другие мужчины, но переключиться на них не могу. Все время начинаю вспоминать мужа. Как мне избавиться от этих навязчивых мыслей о нем? Если скажете, что надо чем-то заняться, то я нашла новую работу, ходила на аэробику, в бассейн и т.д. Ничего не помогает». 3) «У меня такой вопрос: года три назад очень сильно влюбилась, с этим человеком были неоднозначные отношения, несколько раз расставались, потом сходились. Умом понимаю, что не мой человек, но постоянно думаю о нем. Пыталась встречаться с другими, ничего не выходит, очередное фиаско - и я снова думаю о нем. Эти мысли уже стали навязчивыми, постоянно в голове прокручиваю диалоги с ним, или возможные варианты развития событий, если бы мы были вместе. Испробовали разные психологические методы, чтобы забыть его. Все равно к нему возвращаюсь. Что делать?». 4) «При нескладывающихся отношениях, начинаю копаться в себе, анализировать, вести бесконечные внутренние диалоги с объектом переживаний. И все это в острой форме, то есть 24 часа в сутки». 5) «Горечь и обида представляют собой проявления гнева, а гнев является следствием разочарования и незавершенного процесса переживания несправедливости, случившейся в вашей жизни. Горечь и обида не дают вам увидеть перспективу. Гнев из прошлого душит вас, не дает вам получить удовольствие от настоящего и убивает надежды на будущее. Эти неприятные переживания не дают вам почувствовать вкус жизни. Я не хочу сказать, что та горечь и обида, которую Вы сейчас испытываете, ни на чем не основана и ничем не оправдана. Из-за горечи расставания Вы чувствуете себя обманутым и преданным. Вам кажется, что тот человек, к которому Вы питали искреннюю любовь и которому Вы полностью доверяли, буквально вытер о вас ноги. Вы снова и снова переживаете эту несправедливость и предательство в своем воображении, и такая модель поведения еще больше подпитывает ощущение горечи и обиды. Возможно, Вы уже заметили, что ощущение горечи и обиды как будто постоянно придирается к вам, – вам кажется, что Вы не можете выключить все эти мысли. Может быть, Вы постоянно вспоминаете разговоры со своим бывшим партнером, которые Вы вели с ним в реальности, или, может быть, Вы представляете себе разговоры, которые могли бы вести с этим человеком. В этих воображаемых разговорах Вы, возможно, говорите своему бывшему партнеру то, что всегда хотели сказать, однако на самом деле все эти фантазии вряд ли смогут повлиять на что-то или кого-то кроме Вас самих. И это влияние никак нельзя назвать благотворным. Горечь и обида не приведут вас ни к чему хорошему. Я не говорю о том, что такие чувства вредят кому-то другому, они вредят Вам самим, - даже в том случае, если эти эмоции полностью оправданы. Горечь и обида часто сопровождаются страстным желанием отомстить – Вам хочется поступить с ним или с ней так, как он(-а) того заслуживает, так сказать, "дать сдачи", ответить тем же. Возможно, в своем воображении Вы уже строите планы страшной мести. Может быть, Вы хотите вернуть партнера обратно».

На этом закончим приводить примеры типичных навязчивых помыслов от страсти печали.

**Навязчивые помыслы от страсти гнева**

Страсть гнева. Вот как описывают люди и психологи навязчивые мысли от страсти гнева (в виде злобы, ненависти, мести, злопамятства), которые проявляются именно через мысленные разговоры (а при мести это нередко и яркие образы в воображении).

Интернет - источники: 1) «Зверски злюсь на работе…. С утра просыпаюсь, чищу зубы и уже за это небольшое время успеваю … убить, закопать, откопать и съесть обоих начальников. Замечаю это, оттормаживаю процесс, но через 2-3 минуты замечаю, что снова гоняю. К середине дня я уже настолько отравлен собственным ядом, что чувствую уже буквально физическое недомогание. Что делать-то? 2 недели уже так. Причем, когда не надо работать - оно довольно быстро утихает». 2) «В период запоя (свекрови) меня охватывает огромная ненависть, я замыкаюсь, в голове снова и снова проигрываю, какой бы я устроила ей скандал». 3) «Последние дни такое состояние, постоянно мысли о мести, после подставы одного знакомого. Не могу забыть и всё, причем знаю, что сейчас ничего не могу сделать, но очень хочется, что б он мучился». 4) «Я рисую себе в голове ситуацию, как она в очередной раз мне звонит и рыдает, пытаясь что-то объяснить, а я обламываю ее. Я проигрываю этот разговор со всех сторон по 20 раз в день. Хотя я ей все уже сказал что хотел, но мне мало… Я хочу, чтоб она страдала, сожалела и т.д. Вернее эти мысли настойчиво лезут ко мне в голову, а я не хочу, чтоб они мне лезли. Я буквально на днях встретил девушку лучше и хочу переключить внимание на нее, но мысли не покидают меня». 5) «В голове закрутился навязчивый внутренний диалог, в котором я то наезжала, то угрожала, то жаловалась кому-то еще по поводу этого представителя. Подбирала хлесткие фразы, четкие формулировки. И так по кругу. Испытывала недовольство и даже тревожность, что придется ждать его ответа еще долго, он, скорее всего, ответит ближе к середине дня. А значит все это время мне придется висеть в неопределенности. Испытывала, но и накручивала себя в нем, представляя, что он пошлет меня, вместо того, чтобы извиниться и вернуть мне эту сумму. Но доходило до ненависти и мстительности. Я хотела, чтобы его наказали, уволили за такое, если он просто пошлет меня. Я посмотрела на себя стороны и поняла, что я психопат». 6) «В последнее время все чаще замечаю, что раздражительно реагирую на разные факторы: не пропустила машина на переходе, толкнули в транспорте, курят в окружении... Меня это сильно задевает, и я начинаю злиться, проигрывать в голове конфликтную ситуацию - порезать кому-то шины или нахамить. Доходит до того, что начинаю мысленно с кем-то скандалить. Меня это сильно смущает, что так сильно раздражаюсь, либо попросту обижаюсь и неадекватно реагирую. Вдруг появляется какая-то агрессия и негатив внутри меня. В реальной жизни веду себя спокойно и стараюсь ни с кем не ругаться. В чем такова причина и как быть?».

Заметим, что навязчивые мысленные разговоры после негативных ситуаций и разговоров это - мысленные «бури» (о которых речь шла в третьей главе). А по своей сути это и есть внутреннее проявление страсти гнева.

**Авва Серапион** (Собеседования Иоанна Кассиана, гл.11):«…(следующийрод гнева) тот, который вспыхивает не на короткое время, но сохраняется чрез несколько дней, дол­гое время, что называется… злопамятность».

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение православной веры, ч.2, гл.16): «Злобою — гнев длительный, или злопамятство; по-гречески такой гнев (переводится как) оставаться, пребывать и держаться в памяти».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл 8): «Гнев есть воспоминание сокровенной ненависти, т.е. памятозлобия. Гнев есть желание зла огорчившему».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. к Колоссянам, гл. 3,8): «Бывает, однако ж, что огорчение глубоко засядет в сердце и, оставаясь там, строит ковы и всякие способы к от­мщению, замышляет сделать зло — злится».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Римлянам, 12, 20): «…чувств(о) отмщения … сливаясь с правом само-защищения, бывает так неотвязчиво, что будто уже и возможности нет отстать от желания видеть обидчика терпящим что-либо неприятное».

**Нравственное Богословие Е. Попова** (Грехи против 6-ой заповеди, грех: покушение на чью либо жизнь, не исполнившееся только от случайных препятствий): «Пусть человек еще не сделал никакого вреда ближнему; пусть ни руки, ни оружие его еще не коснулись ближнего… Но согласие сердца на убийство уже последовало, так как «от сердца исходят пожелания злая, убийства» (Мф.15,19).—О, вы, несчастные своим злостным характером и при этом—пленом своей ка­кой либо страсти! Берегитесь домысла на кого либо убийственного».

Нельзя не сказать и то, что, несмотря на то, что говорится о страсти гнева, все же это является и страстями: гордость и тщеславие, потому что человек злится, обижается и т.п., потому что задето его хорошее мнение о себе.

Также хотелось бы заметить, что подобные навязчивые мысли от страстей печали и гнева могут доводить людей до телесных болезней, т.к. при них человек постоянно напрягается и нервничает, и организм находится в частом стрессе, что негативно влияет на все его системы. Вот, например, как говорят ученые о происходящих химических процессах при негативных навязчивых мыслях.

Интернет – источник: «К.П, доктор молекулярной биологии и автор популярной книги «Молекулы эмоций», впервые научно объяснила, как навязчивые мысли могут превратиться в болезни. Стоит человеку сказать что-либо или о чём-то подумать, как нейропептиды — биологически активные соединения — начинают путешествовать по его организму. Выделяющиеся под влиянием негативных эмоций — раздражения, злости, обиды — химические вещества отравляют его тело. Поддаваясь негативным навязчивым мыслям, человек истощает свою иммунную систему и может заболеть. Когда же мысли полны таких чувств, как любовь, спокойствие и счастье, то нейропептиды начинают вырабатывать другие химические вещества, усиливающие сопротивляемость организма, считает учёный. Ю.Х. … утверждает, что под влиянием негативных навязчивых мыслей на клеточном уровне в определённой области тела возникает сгусток негативной энергии. Этот сгусток постепенно растёт в размере. Через некоторое время наличие в клетке отрицательной энергии передается как контрольный сигнал в мозг в виде депрессии или болевых ощущений. И в результате у человека появляются симптомы. Здоровый, на первый взгляд, человек начинает больше уставать, у него ухудшается настроение, он становится апатичным, раздражительным. Таким образом, подготавливается почва для болезни. После этого, чтобы болезнь обрушилась на ослабленный организм, достаточно лишь небольшого толчка, по мнению Х.».

А вот как говорит одна женщина о том, что с ней происходит на телесном уровне.

Интернет – источник: «У меня такая проблема - я тяжело переношу стрессы на работе или дома, долго (неделю или больше прихожу в себя) и физически и психологически - повышается давление, тахикардия, навязчивые негативные мысли, образы, постоянно прокручиваю в голове конфликтную ситуацию - не могу забыть, хоть часто понимаю, что не виновата, что все сделала правильно, все равно почему-то мучаюсь. Неделю после стресса дрожь во всем теле, ватные ноги, головокружения, слабость, чувствую себя как выжатый лимон, плаксивость, не хочется ничего делать, апатия, трудно отвлечься и переключиться, иногда и жить не хочется. Днем получается отвлекаться, но трудно заснуть, если и засыпаешь то просыпаюсь ночью и начинаю этот конфликт опять в голове проворачивать. Скажите что это? Вообще я человек очень впечатлительный, сколько себя помню всегда так было, наверное, у меня слабые нервы, что делать? Можно ли как то укрепить нервную систему?».

Итак, любая страсть (как порок) имеет характер навязчивости и зацикленности, при которой происходит повторение помыслов на ту или иную тему, и в этом и состоит суть греховных страстей. И если христианин осознает, что он по кругу что-то мысленно выговаривает кому-то, или в его воображении часто возникают порочные образы и картины, то он должен знать, что сейчас он находится в страстном состоянии и согрешает в сердце (во внутреннем человеке). Он должен учиться понимать какая страсть (гнев, обида, хвастовство, блуд и т.д.) им сейчас правит. Такая оценка себя через видение своих страстей в таких навязчивых помыслах отличает христианина от неверующего человека. Неверующему важно избавиться от страдания, которое ему причиняют такие мысли. Христианину же важно познание своих страстей и очищение от них, ему важно увидеть в себе грех, покаяться в нем, и отрекаться от того, к чему он имеет греховные наклонности; и именно видение своих мыслей, которые повторяются не раз, помогут ему в этом.

Особо отметим, что в вышеприведенных примерах показаны устоявшиеся и сильно действующие страсти, которые стали видны и понятны человеку. К сожалению, стоит признать, что если действие страстей доходит до уже таких болезненных состояний, то человеку будет очень трудно избавиться от них (и тогда ему, возможно, нужно уже и медикаментозное лечение для поддержания организма (но мысли при этом могут оставаться)). Мы далее будем говорить не о таких острых и хронических формах, а о тех, которые происходят со всеми людьми в более легких степенях. (Болезненные формы мы показали для сравнения, и для того, чтобы показать до чего могут доводить навязчивые страстные мысли, которые были не остановлены в самом начале их появления).

**Примеры из поучений святых отцов о навязчивых понуждающих помыслах**

И напоследок отметим, что у христиан также бывают навязчивые идеи или навязчивые понуждения что-то делать, причем связанные с верой. Приведем некоторые примеры из поучений святых отцов (думаю, в них будут достаточно хорошо видны навязчивые помыслы людей), и в этих примерах даются и ответы на подобные помыслы.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п.89): «Пишешь: «Дома у меня нет уединения, в хра­ме оно часто нарушается..., соединению мыслей мешает беспокойный помысл: за мною подгля­дывают». В Евангелии сказано: «наблюдали за Ним, … чтобы найти обвинение против Него»(Лк. 6:7). За кем «наблюдали»? За Господом. Позволь, чтоб и за тобою назирали, примирись с этим».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.693): «Касательно настоятельствования своего не задумывайтесь, а положитесь на волю Божию. И каждый раз, когда придет помысел об отставке, говорите себе: «Да будет о мне святая воля Твоя, Господи!». И не проситесь сами на покой. А если само начальство уволит, то примите это как волю Божию».

**Евергетин** (т.1, гл.40): «…лукавый не нападает на всех одинаково, но каждому внушает помыслы о том, что наиболее пригодно для борьбы с ним, притом под благовидным предлогом. Тому, кто живет в обители, он расписывает жизнь в пустыне — ведь она здесь кругом! - и толкает его на поиски суровой жизни и строгих подвигов. А тому, кто живет в пустыне, враг нашептывает бежать из нее: она, такая выгоревшая и безжалостная, всегда немилосердна к слабым! И этот помысел он все чаще внушает пустыннику».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в.433, 430, 439): «(Вопрос) Помысел также ночью и днем побуждает меня полагать на себя крестное знамение много раз непрерывно. (Ответ) Если бодрствуем над собою, то довольно к нашему сохранению и спасению по однажды полагать на себя крестное знамение - днем ли, ночью ли… (Подобное понуждение) делают бесы, дабы ввести нас в уныние и малодушие. …Говорю же сие на тот случай, когда при трезвении помыслы наносят нам беспокойство, понуждая сделать что-либо безвременно. Ибо, когда придет помысел оградить себя крестным знамением с радостью, а не из боязни или по какому-либо смущению, мы должны исполнить сие, по возможности, со страхом Божиим. (в. 430) (Вопрос) Когда нахожусь на таком месте, где есть мощи святых мучеников, помысел беспокоит меня, побуждая по нескольку раз подходить для поклонения им. И сколько бы я раз ни проходил мимо их, внушает мне преклонять голову. Должно ли так делать? Ответ. Не должно так делать, но если однажды поклонишься, достаточно и сего. Итак, не слушайся этого помысла, особенно, когда, не ощущая беспокойства, по собственному своему желанию придется поклониться трижды. Мы слышали, что все делающееся со смущением и беспокойством и излишнее проистекает от демонов. Также и преклонить главу достаточно однажды, или много до трех раз, и то не по понуждению, внушаемому помыслом. (в.439) (Вопрос) Помысел внушает мне: ты согрешаешь во всем, и потому должен при каждом слове, деле и помышлении говорить: «согрешил я, ибо, если не скажешь: я согрешил, то значит считаешь себя не согрешившим». Меня весьма беспокоит то и другое: говорить это во всяком случае я не в состоянии, а если не скажу, то думается мне, что погрешаю. Ответ. Мы должны всегда иметь такую уверенность, что согрешаем во всем - и в слове, и в деле, и в помышлении, а говорить при всяком случае: "Я согрешил", - не можем. Это внушают демоны, которые хотят повергнуть нас в уныние. Они же внушают нам, будто, если не говорим таким образом о каждом своем деле, то считаем себя не согрешившими. Но вспомним Екклезиаста, который говорит: время молчать, и время говорить (Еккл. 3, 7). И поутру за прошедшую ночь, и ввечеру за день, скажем с умилением в молитве нашей ко Владыке Богу: «Владыко! Прости мне все имени ради Твоего святого и исцели душу мою, ибо согрешил я пред Тобою» (Пс. 40, 5). И достаточно тебе сего, подобно тому, как если кто-либо, имея постоянного заимодавца, берет у него деньги разновременно и, не будучи в состоянии каждый раз рассчитываться с ним в точности, расплачивается вдруг; так и здесь».

Как видим, понуждения в вере могут звучать, как добродетель, а на самом деле быть диавольской уловкой. Да подаст Господь нам, грешным, рассудительность…

Далее мы будем вести речь о мысленных разговорах после каких-то ситуаций/разговоров/конфликтов, когда человек чем-то взволнован/озадачен/недоволен/доволен, и начинает сосредоточенно мысленно выговаривать кому-то что-то, и это длится какое-то время.

**Раздел 2.2. О ХАРАКТЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРОВ: ЗАЦИКЛЕННОСТЬ, ПОВТОРЕНИЕ, НАДОЕДЛИВОСТЬ И НАВЯЗЧИВОСТЬ**

Понятие «навязчивые мысли» содержит разные значения: навязчивость, повторяемость, зацикленность и надоедливость. Они имеют свои особенности, которые значимы для христианина, занимающегося трезвением над своими помыслами и ведущего с ними брань. Ему нельзя не знать и не видеть в себе этих особенностей построения навязчивых мыслей, потому что тогда не будет совершенствоваться его уровень трезвения и брани против помыслов, а значит он будет часто находиться в страстных состояниях. И поэтому далее будут раскрыты основные особенности, которые нужно видеть в себе и приобретать опыт в их различении.

Для тех христиан, которые уже имеют долгий и основательный опыт в трезвении, думаю, этот материал может указать некоторые нюансы, на которые они, возможно, не обращали внимания. (Иногда бывает так, что в каком-то понятии человек делает больший акцент на каком-то одном значении, опуская другие важные. Например, относительно понятия «навязчивые мысли» акцент ставится на том, что они надоедают, а не на том, что они зацикленные. И тогда не происходит четкого видения таких мыслей)

А если есть такие духовные подвижники, которые эти особенности не только хорошо знают, но и видят в себе более тонкие движения мыслей, чем здесь указаны, то тогда они, конечно, не нуждаются в таком детальном изложении и систематизации. И благодарение Богу за то, что есть такие подвижники! Нам же, грешным, нужно еще такое подробное изложение, чтобы потом учиться видеть это в себе.

Некоторым неопытным людям этот материал может показаться сложным, т.к. не имея опыта и не видя этого в себе, теория воспринимается тяжело. Но если христианин начал практиковать трезвение (как фиксирование своих мыслей и мысленных разговоров), то всё это будет увидено в себе и станет понятным.

Итак, далее будет показано, что собой представляют навязчивые мысленные разговоры: что они вращаются по кругу, что в них проигрываются разные варианты, что они могут быть приятными и неприятными, что они могут надоедать и что от них тяжело избавиться. Это и означает: зацикленность, повторение, надоедливость и навязчивость. Эти различные проявления бывают при любых навязчивых помыслах и неразрывны между собой (но их не все люди могут разграничить). Также у разных людей они бывают разной силы: у некоторых они дошли до тяжелых форм (психических заболеваний), но обычно они проявляют себя в более легких формах, и не всегда и не у всех переходят в тяжелые и болезненные.

(О том, какие страсти (блуд, чревоугодие, гнев, печаль гордость и т.д.) в них проявляются, мы сейчас не будем говорить, т.к. показываем типичные формулы построения страстных помыслов. А о мысленных разговорах от этих страстей речь пойдет в других главах).

**2.2.1. ЗАЦИКЛЕННОСТЬ, КАК СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ НА КАКОЙ-ТО СИТУАЦИИ, И КАК ВРАЩЕНИЕ МЫСЛЕЙ ПО КРУГУ**

Одной из составляющих понятия «навязчивые мысли» является «зацикленность», которая означает, во-первых, сосредоточенность на суждениях и мысленных разговорах по поводу какой-то ситуации, при которой не получается думать ни о чем другом (иногда говорят: не выходит из ума), а, во-вторых, вращение по кругу мысленных разговоров (или суждений, обращений к себе и др.). Подробно рассмотрим эту особенность и ее виды.

**Зацикленность, как сосредоточенность на чем-то волнующем тебя, не позволяющей думать о другом**

Одной стороной зацикленности является сосредоточенность мыслей на одном и том же.

Толковый словарь: «Зацикленность – 1. концентрация своих сил, своего внимания на чём-либо одном в ущерб всему остальному. 2. Полное и всеобъемлющее подчинение разума человека чему-то, какой-либо мысли или желанию».3. «Зациклиться - плотно застрять, загнаться, зацепившись за что-н.»

Словарь синонимов: «Зацикленность - концентрация внимания на одном; концентрация своих сил на одном; одержимость».

Заметим, что усиленная мысленная концентрация по поводу чего-то является естественным процессом, когда человека что-то волнует и интересует. И особенно это естественно, когда человеку необходимо обдумать и принять какое-то решение по поводу насущной, необходимой ситуации. Но зацикленность может превышать меру или быть о том, о чем не стоит долго думать, или о том, что является греховным и о нем не стоит думать вообще. И именно о таких отклонениях идет речь при навязчивых зацикленных мыслях. (Если впечатление было не сильным или не значимым для души, или человеку надо найти выход, и сосредоточенность не долгая и не всепоглощающая, то тогда речь не идет о навязчивых мыслях)

Итак, когда человек получил какие-то сильные впечатления или чем-то недоволен, то он не может думать уже ни о чем другом, кроме взволновавшей или заинтересовавшей его ситуации. При такой зацикленности человек обычно недоумевает/доказывает/ возмущается и т.п. (и именно такие состояния соответствуют страстям печаль и гнев). Вот как говорят люди о таком состоянии.

Интернет – источники: 1) «Я не в состоянии ничем заниматься, за что не возьмусь - всё бросаю. Одни и те же мысли крутятся в голове, и прогоняешь их - нельзя же думать вечно об одном и том же, но всё равно сделать ничего не можешь. Ни читать, ни писать, ни заниматься чем-либо другим осмысленным». 2) «Если меня что-то волнует, то постоянно прокручиваю это в голове, как бы веду внутренний разговор и долго не могу переключиться с этой темы. У меня портится настроение и болит голова, иногда даже не могу уснуть». 3) «Принимаю все близко к сердцу. Не могу отвлечься, ничего не помогает. Ничего не могу делать, не могу ничем заняться. Плохие мысли, плохие воспоминания мучают мою голову». 4) «Я вот не могу отвлечься от мыслей. Я постоянно думаю об этом и виню в этом несчастье то себя, то мужа, то другого». 5) «Я никак не могу отвлечься от этих мыслей. Я не могу расслабиться - постоянно думаю о беременности». 6) «В течении трех месяцев мучают одни и те же мысли и днем и ночью. Переехала в новую квартиру, должна бы радоваться, но нет, при ремонте были допущены ошибки, которые уже не исправить и квартиру я стала ненавидеть. Да, я человек склонный к паническим атакам, но такой зацикленности на негативе не припомню. А тут – всё - жизнь не удалась». 7) «Никак не могу отвлечься от этих мыслей. Если я беру книжку, то я не отвлекаюсь от своих мыслей, а наоборот книжка проходит мимо, а мысли "что я сделала не так", так и продолжают крутиться».

Некоторые люди говорят о подобных состояниях не как о навязчивых и повторяющихся мыслях на одну и ту же тему, а как о зацикливании на проблеме/ситуации/плохом/прошлом (но это все относится к мыслям, о которых мы сейчас говорим). Например:

Интернет – источники: 1) «Что такое со мной происходит? мелкие проблемы и задачи начали вызывать стрессовые ситуации. И вышибает из нормального ритма жизни - не могу отключиться на решение других задач, нормально работать или дома что-то делать. Зависаю на проблеме и переживаю-переживаю... Взрослая тетенька, уже и опыт вроде бы есть и умом понимаю. Но стало больше задевать и ранить… Появляется небольшая сложность, к примеру, на работе - она висит и не решается быстро. Не могу забыть об этом и думаю об этом и весь вечер, и следующий день, мучаюсь до тех пор, пока она как-то не решается. При этом все вокруг немило становится, эдакое "зависание" на проблеме. Повышенная чувствительность какая-то... Гоняю-гоняю... Решилась одна проблема, тут же мозг выискивает другую. И по новой... Эмоционально не справляюсь. Все время думаю о той "нерешенной" задаче. И вечером, когда дома. И все такое. Не могу освободить голову, то есть висит этакий груз...» 2) «Проблема в том, что я с детства зацикливаюсь на каких-то проблемах, не могу смириться с тем, что в данный момент я их не смогу решить, и думаю об этом все свободное время. Особенно ночью из-за этого не могу уснуть. Если я как-то успокаиваю себя, мол, всё, забей, то тут же переключаюсь на другую проблему, и это состояние очень мерзкое, не могу ничего делать нормально, вечная апатия, депрессия, пробовал пить антидепрессанты помогало только тогда, когда я был под таблетками, а когда действие их проходило, это состояние опять возвращалось, поэтому я их перестал пить, дабы не подсесть на них. Бывает очень редко, когда я не думаю об этом, но это длится очень мало времени, вскоре я опять нахожу о чем беспокоиться и опять бессонницы, апатия, депрессия».

Также заметим, что у человека может быть несколько ситуаций, на которых он зацикливается (например, отношения с начальником, сотрудником, родителями), а на других он практически не зацикливается. Или зацикленность может быть о текущих ситуациях и проблемах, а может быть о прошлых, которые уже нельзя изменить. Или зацикленность может быть на действительной проблеме или потребности, а может быть на выдуманной. У некоторых людей таких ситуаций очень много, и тогда они находятся в постоянном стрессовом состоянии. В следующем примере женщина рассказывает о зацикленных мыслях по разным поводам, и передает, как они влияют на ее характер и состояния.

Интернет – источник: «Прошлое не даёт мне покоя. Вернее не само прошлое, а не очень приятные его моменты и постоянные мысли об этом. Нет, ничего сверхъестественного в моём прошлом нет. Просто я постоянно думаю о том, что было. Но совершенно никакого покоя мне не дают былые обиды, нелепости, глупости. Иногда, написав кому-то мэйл, я весь день или даже несколько прокручиваю это письмо в голове: это надо было сказать по-другому, это надо добавить и т.д. (отправив это письмо, я наверняка буду несколько дней думать, что эта фраза неграмотная, эта лишняя, это забыла). То же самое с моими поступками, разговорами. Просто зацикленность. Иногда даже не могу уснуть – всё прокручиваю и прокручиваю. А обиды зависают во мне на очень долгое время. На года. И самое обидное, что эти люди уже и думать про меня забыли, а я всё мучаюсь, всё придумываю, как доказать, что они не правы. Уже вся сморщилась от злобы. Иногда снятся ссоры с родителями (обычные ссоры, как у всех), но настолько реально, что я потом не могу понять: это было на самом деле или приснилось. Хожу потом вся разбитая. Хотя и о будущем я тоже думаю. Думаю о том, что мои пожилые родственники умрут, родители постареют, вдруг с моим ребёнком что-нибудь случится, вдруг война, пожар. Эти мысли тоже не дают уснуть».

Мы же будем говорить о зацикливании на одних и тех же мысленных разговорах по одному поводу или одной ситуации (а каждый читатель пусть сам определяет какие и сколько у него собралось привычных зацикленных поводов).

**Продолжительность зацикленных мысленных диалогов**

Обычно навязчивые мысленные разговоры о какой-то ситуации могут длиться от нескольких часов до нескольких дней, а у некоторых и больше.

Заметим, что всё, что будет говориться в этом разделе о продолжительности и силе зацикливания относится к обычным людям, а не к духовным подвижникам, для которых несколько минутное пребывание в мысленном разговоре уже является страстным зацикливанием. Так, если обычный человек выговаривает кому-то на протяжении часа или пару часов и успокаивается (по разным причинам: ситуация разрешилась, появились другие волнующие темы, отвлекся на приятное и др.), то для его состояния это не относится к навязчивым помыслам (а у духовных подвижников – относится).

Если обычный человек мысленно разговаривает по поводу одной ситуации с кем-то пару-тройку дней, то это средняя типичная продолжительность для навязчивых мыслей. Таких одно-двухдневных мысленных разговоров большинство, и на них обычные люди особо не жалуются, т.к. они могут не успеть им надоесть.

А есть зацикленность многодневная (недели, месяцы) и многолетняя (часто возвращающиеся на протяжении многих лет) (о такой мы речь не ведем).

В ранее приведенных примерах время продолжительности упоминалось не раз, но приведем еще несколько примеров.

Интернет – источники: 1) «Как перестать зацикливаться на одной и той же мысли? Одну и ту же ситуацию прокручиваю по 1000 раз на день. Особенно если мне сделали плохо. Могу зациклиться на одной мысли до 3 месяцев и ничего кроме не думать. Что делать?». 2) «Я вот вчера на работе накосячила, и уже полдня разыгрываю в голове разговор с начальником, который состоялся еще утром». 3) «Не знаю, как избавиться от одного своего недостатка. Дело в том, что я очень близко к сердцу воспринимаю конфликты с людьми, даже незначительные. Часто бывает, что с утра мне что-то скажут, завяжется спор и у меня на весь день испорчено настроение». 4) «Я тоже прокручиваю диалоги, а особенно когда заведусь. Могу прокручивать неделю-две…». 5) «Прошел месяц как мы развелись и почти четыре как я ушла из их дома. А я живу прошлым, постоянно думаю обо всем этом, в своей голове постоянно прокручиваю диалоги с ним, его матерью, думаю, что вот в той ситуации надо было так поступить, а в этой - так сказать, не могу отпустить ситуацию». 6) «Навязчивость размышлений заключается в прогоне в голове различных сцен, как я его (бывшего парня) нахожу, мы встречаемся, разговариваем и т.д., никак не могу от этого избавиться уже 6 месяцев».

**Сила зацикленности**

Также обратим внимание, что относительно зацикленности на одних и тех же мыслях и мысленных разговорах можно выделить три типа:

- есть мысли и мысленные высказывания кому-то, которые не приводят к зацикливанию. Это когда мысли приходят и уходят, не задерживаясь в сознании, и почти не вращаясь по кругу (о них мы речь не ведем);

- зацикленность на каких-то мыслях по поводу ситуации может быть «легкой». Они возникают несколько раз в течение одного дня. Это различные раздражения/недовольства/тревоги/ волнения на ситуации, которые несильно значимы. При таких несильных сосредоточенностях человек легко или чуть с напряжением отвлекается и переключает внимание на что-то другое. Такие мысли не воспринимаются как навязчивые, т.к. они не надоедают своим повторением, хотя человек не раз повторяет одно и то же;

- также есть явно навязчивые и зацикленные мысли на одну тему, которые уже надоедают, и человек устает думать об одном и том же, но не может прекратить (это - сильная зацикленность, о которой мы и ведем речь). Обычно при такой зацикленности мысли сопровождаются сильными эмоциями (некоторые могут быть на второй день с такой же силой, как и первый день, или слабее). А это и есть мысленные «бури», о которых мы говорили в третьей главе в разделе 3.4.2. «Некоторые поучения святых отцов об эмоциях и «бурях»». И именно на последние жалуются люди, как о мучающих.

Вот как о слабо и сильно зацикленных говорят в миру.

Интернет – источники: 1) «Бывает такой ответ на стресс или конфликт, который довольно быстро утихает. Человек просто делает выводы, и «словомешалка» останавливается. Другие же могут гонять мысли до бесконечности, перескакивая с темы на тему: начал с конфликта, перешел к самообвинениям, потом к построению планов в прошлом, потом к конфликту и далее в произвольном порядке». 2) «Навязчивые мысли представляют собой форму тревожного расстройства. Безусловно, навязчивая мысль или действие не всегда являются заболеванием. Согласно классификации болезней навязчивость принимают за болезнь в том случае, если мысль (обсессия) или действие (компульсия) напоминали о себе в 50 дней на протяжении 14 дней подряд и при этом приносили человеку явный дискомфорт, который негативно воздействовал на его образ жизни. Такие обсессии и компульсии зачастую являются «непрошенными гостями», человек им противостоит, они наносят вред, и время от времени повторяются. Человек никоим образом не может их избежать. Однако существует и более легкая форма такого эмоционального сбоя, когда надоедливые мысли, вторгаясь в жизнь, наносят вред, но человек рано или поздно способен их «утихомирить»».

А вот как о разной силе помыслов говорит христианское учение:

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Есть помыслы, пожелания и страсти — приходящие в виде набегов и кратковременных возмущений, и есть постоянные, продолжающиеся дни, месяцы и годы. Первые легки, но и их презирать не должно, а внимательно смотреть не только за ними, но и за порядком их… Продолжительные помыслы тяжелы, убийственны; им преимущественно принадлежит название искушающих».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 10–й заповеди, грех: Нечистота ума и о богомыслии): «Из худых мыслей одни бывают минутные, или как кратковременные возмущения духа, другие же продолжаются целые дни и месяцы, одни тончайшие, которые трудно заметить и которые открываются в последствии, из самих дел, а другие грубые, которые всякий может увидеть в себе».

Опыт говорит, что у обычного человека чаще бывают слабые зацикленности на мысленных разговорах, которые не связаны с явными конфликтами или с сильно неприятными ситуациями и впечатлениями. При таких мысленных диалогах он не склонен испытывать тяжесть от повторений одних и тех же мыслей. При спокойной, несильной зацикленности в относительно спокойном состоянии человек высказывает кому-то что-то в мыслях, повторяет это несколько раз, и переходит на другие мысли и диалоги. И если через время эти диалоги и возвращаются, то не часто и ненадолго. В таком состоянии его как будто бы волнует этот вопрос, а как будто и не волнует.

А те диалоги, которые сильно зацикленные, тех меньше и они возникают реже по мере появления конфликтов, неприятностей или сильных впечатлений. (Но у некоторых людей бывает больше сильно зацикленных)

Сильная зацикленность нередко бывает, так сказать, взволнованной, переживающей, спорящей, доказывающей (и это, как мы уже сказали, «буря»). При ней происходит эмоциональное переживание (например: обида, гнев, страх и т.п.). И как только закончил что-то выговаривать кому-то, то буквально сразу начинаешь вновь это делать, повторяя те же самые фразы или другие, но по поводу этой же ситуации. А после того, как произойдет хоть какое-то успокоение или отвлечение на что-то другое, начинаешь вновь об этом думать и выговаривать кому-то.

Вот как говорят люди о сильных зацикленностях после конфликтных и неприятных ситуаций.

Интернет – источники: 1) «После неприятного разговора с мужем, я, как и любой человек, часто возвращаюсь к нему, накручивая себя» 2) «Сколько раз ловил себя на мысли, что после неприятного разговора снова и снова прокручиваю в голове этот неприятный момент. В такие моменты непроизвольно продолжаешь сам себя накручивать, проигрывая всю ситуацию заново, думаешь, что что-то не следовало говорить, а какую фразу зря не сказал. В такие моменты хочется с кем-то поделиться, выплеснуть свой негатив и злость». 3) «Я совершенно теряюсь в ситуациях, когда встречаюсь с неадекватом. … Самое банальное – хамство в магазине, продавец нагрубила, а я краснею, бледнею и не знаю, как на это реагировать. Я просто разворачиваюсь и ухожу, а потом в уме снова и снова прокручиваю эту ситуацию и представляю, как я могла бы ответить. Самое удивительное, что простые и остроумные ответы находятся, но уже поздно». 4) «Постоянно прокручиваю мнение о себе других людей в голове, обычно мнение этих людей негативное, иногда доходит до того, что начинаю представлять, что мысленно общаюсь с этими людьми и… чувствую и слышу в своей голове человека, ругаюсь с ним, что-то доказываю по ситуации, в которой я могу быть не прав или был не прав» 5) «Когда у меня случается конфликт с кем-то, особенно когда другой человек скандалит, то после этого я не могу спать ночью и постоянно прокручиваю конфликт в голове, не могу сконцентрироваться. Почему со мной так происходит? Как вылечиться?». 6) «Конфликт - это мое отчисление из колледжа. Прошло уже 5 лет, а я до сих пор зациклена на этом, все время переживаю, постоянно прокручиваю в уме, что было бы… если бы…и т.д.». 7) «У меня странное отношение к проблемам, т. е. допустим, конфликт, и я ни как не могу выкинуть его из головы, постоянно прокручиваю и прокручиваю варианты его исхода и никак не могу расслабиться, хоть на минуту. Как итог начинается головная боль». 8) «Каждая наша встреча оканчивается скандалом, и почти каждый телефонный разговор. А потом я постоянно прокручиваю все в своей голове, не могу отпустить. Как мне научиться отпускать неприятные ситуации? Я постоянно все сижу, вспоминаю. И не только ссоры с мамой, но и все неприятные моменты, связанные с работой, с ее поиском».

(О подобных состояниях после конфликтов мы будем говорить еще не раз и подробно, а сейчас только указываем, что они бывают сильными зацикленностями)

**Зацикленность (циклы), как вращение одних и тех же мысленных диалогов через время**

Следующее значение понятия «зацикленность» - это движение по кругу, циклами. Оно показывает, что происходит при долговременной сосредоточенности – как движутся мысли об одной и той же ситуации.

Если человек о чем-то долгое время мысленно разговаривает с кем-то по поводу какой-то ситуации (для духовных подвижников «долгое время» означает несколько минут; для умеющих обращать внимание на свои мысли это может означать «час», а для обычных людей это несколько часов), то это говорит о зацикленности, как сосредоточенности на чем-то. И это является знаком того, что сейчас ты не просто усиленно думаешь о чем-то, а и «гоняешь» мысли по кругу, повторяя практически одно и то же через какие-то промежутки времени. Вот это действие в мыслях и обозначается как зацикленность (круговорот).

Толковый словарь: «Цикл - совокупность каких-нибудь явлений, процессов, работ, совершающих законченный круг развития в течение какого-нибудь промежутка времени».

Словарь синонимов: «Цикл - круг, период, …повторение, круговорот, …оборот».

Это можно обозначить и как возвращение к одному и тому же, вращение по кругу, многократное прокручивание, которое происходит через промежутки времени. Ключевыми словами такого состояния ума являются «снова (опять)», «через время» и возвращение к тому, о чем уже думал.

Это означает, что человек уже мысленно поговорил с кем-то, высказал различные аргументы и как бы успокоился или удовлетворен тем, что высказал (первый цикл), но через какое-то время начинает повторять то, что уже высказывал или что-то новое, но по этой же ситуации (второй цикл). Потом третий, четвертый и т.д. Таких циклов может быть разное количество. Например, вот как это описывают люди.

Интернет – источники: 1) «Меня мучают навязчивые мысли. О чем-нибудь начну думать и не могу перестать, потом по кругу уже мысли идут, надоедает очень» 2) «Мне так плохо было вчера. Весь вечер - истерика, правда, тихая… Вот вроде только успокаиваюсь, только прихожу в себя - и снова начинаю об этом думать, и снова сердце как будто пилят пополам, и так обидно» 3) «Казалось бы, уже дошел до самой точки во внутреннем обсуждении, решил, что в следующий раз ответит обидчику, и разз… все опять понеслось заново. И даже те же самые диалоги с коллегой идут слово в слово, и он реагирует, так же как и в предыдущем заходе». 4) «Казалось бы, убедили себя в том, что всё, что ситуация отыграна и сдана в архив, ан нет, и уже через несколько часов опять ловишь себя на мысли о том, что заново что-то пытаешься объяснить своему воображаемому собеседнику, доказать, помочь понять». 5) «Я вот объясню себе, что все хорошо (иногда приходится долго объяснять), вроде бы успокоюсь, но потом зачем-то опять начинаю вспоминать и оправдываться… Может я застряла на этом, потому что довольно долго думала, мучилась своим чувством вины (примерно 3-4 месяца)». 6) «Скажите, пожалуйста, умеете ли вы каким-то образом прекращать хотя бы на время внутренние диалоги с родителями, друзьями, бывшими друзьями, бывшими возлюбленными и так далее? Знаете, бесконечные такие выматывающие диалоги, когда по кругу гоняешь одни и те же фразы, пытаешься что-то доказать воображаемому собеседнику, и не можешь ни переключиться на работу, ни заснуть, ни, к примеру, отвлечься, чтобы потом собраться с силами и спокойно поговорить с человеком вживую, а не у себя в голове». 7) «У вас бывает так, что одна какая-нибудь неприятная ситуация прокручивается в голове снова и снова? Вас обидели или вы поругались с кем то, и вот уже вроде все обдумала, со всех сторон провертела эту ситуацию, сделала выводы, а она все равно не выходит из головы? Спустя н-ое количество времени она вроде бы подзабылась, но стоит увидеть человека, с которым она связана или получить другой намек извне, и все начинается сначала - эту мысль будто кто-то специально запер у вас между висками и она не дает вам покоя. Как заставить себя вычеркнуть это раз и навсегда из своей головы, не мучиться, не думать, не накручивать себя дальше?»

Вращение одних и тех же фраз, мыслей через время не всегда бывает тягостным и не все люди фиксируют внимание на том, что они повторяют по кругу одно и то же. Обычно не обращается внимание при слабых зацикленностях (которые короткие и не сильные). А если люди и фиксируют возвращение одних и тех же мыслей, то может быть так, что они не видят в этом ничего неправого, считая, что это вызвано какими-то разумными причинами (волнуюсь, не решена проблема, переживаю, это - воспоминания). Отчасти это так и есть, а отчасти – нет (но об этом скажем позже). А вот если возвращаются неприятные мысли и по многу раз и долгое время, то тогда они фиксируются лучше.

**О перерывах между циклами**

Вполне понятно, что между циклами существуют перерывы, когда человек не думает или не высказывает воображаемому собеседнику на зацикленную тему. Перерывы бывают вынужденные и не вынужденные. К вынужденным отнесем отвлеченность на реальные разговоры, на текущие ситуации, на внешние впечатления, на сон и т.п. А не вынужденными обозначим перерывы, которые происходят в мыслях, когда человек закончив разговор в мыслях на уже зацикленную тему, начинает думать о другом (точнее сказать, это переключение на другие мысли, которое происходит неосознанно).

1. Мы не будем говорить о вынужденных перерывах, когда человек был сильно зациклен на каком-то мысленном разговоре, а тут начался реальный разговор с кем-то, или когда он вынужденно отвлекается на какие-то впечатления. А кратко скажем только о перерывах, которые происходят также по необходимости – на сон.

Часто люди говорят о навязчивых мыслях, которые бывают перед сном. Это происходит потому, что целый день человек общается, получает разные впечатления, обдумывает текущие дела и т.д. А потом, когда он остается один – перед сном и уже молчит, то всплывает то, что его больше взволновало, и начинается сосредоточенность на чем-то одном - двух.

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне…, гл.26): «…покоящееся тело дает мысли свободу кружиться, потому что во время покоя возбуждаются страсти и при каждом похотливом воспоминании увлекают мысль и овладевают ею, как пленницей».

Если такие мысли не конкретно об одной какой-то ситуации, то они не считаются навязчивыми в том смысле, в котором мы сейчас говорим (как долгосрочное зацикливание на одном и том же). Люди называют их навязчивыми потому, что они мешают им заснуть, и они стараются не думать о чем-то, успокоиться, а не получается.

Но бывает и так, что какие-то мысли и мысленные разговоры возникают во время дневного круговорота, и человек еще днем начинает на чем-то зацикливаться, и если не наступит днем успокоения, то перед сном круговорот продолжится и может даже усилиться. Может быть и так, что заснуть получается, а ночью, проснувшись, уже не можешь уснуть и прокручиваешь мысли.

Интернет – источник: «…трудно заснуть, если и засыпаешь, то просыпаюсь ночью и начинаю этот конфликт опять в голове проворачивать».

Заметим, что часто «бури» помыслов перед сном относятся к страсти гнева.

**Евагрий Понтийский** (Слово о духовном делании, ст.11): «Гнев… есть кипение или движение яростного начала [души] против обидчика или кажущегося таковым. Он раздражает душу на протяжении дня… Бывает, что когда гнев надолго задерживается и превращается в злобу, то он и ночью причиняет волнения, изнеможение и бледность тела…»

Это что касается мыслей перед сном. А что касается зацикленности после сна на тех мыслях, которые были вчера, то если утром человек, так сказать, поддержит повторяющиеся мысли при первом их появлении, то большая вероятность того, что он будет на них зацикливаться и этот день, причем это может быть с той же силой, а может быть слабее. А может быть и так, что на второй день мысли почти не возвращаются. Но судя по примерам, перерывы на сон при сильной зацикленности не приносят особого облегчения от таких помыслов.

2. Заметим, что если повторяющиеся мысли длятся по несколько недель, месяцев то, конечно, существуют перерывы, при которых человек не думает на эту тему (он отвлекается на обстоятельства, общение, проблемы, увлечения). Когда же остается один и ничем другим не увлечен, то они могут возобновляться.

Интернет – источник: «Иногда это состояние (навязчивые мысли) проходит на время. Например, когда я общаюсь с друзьями, или когда занят чем-то интересным, или когда нахожусь в приподнятом настроении, занят чем-то увлекательным. Но стоит мне остаться одному наедине с самим собой, в голову опять приходят эти мысли. Когда я на работе, мне легче. Я в последнее время не люблю выходные. Потому что в выходные я очень часто остаюсь один. Когда я нахожусь в контакте с людьми, общаюсь с ними, эти мысли не посещают меня, я себя чувствую прекрасно».

3. Следующий вид перерывов между зацикленными мыслями, который мы рассмотрим, это перерывы на другие мысли, которые происходят сами собой.

Это перерывы после окончания того или иного мысленного высказывания в чей-то адрес, когда, как сказал один человек: «Казалось бы, уже дошел до самой точки во внутреннем обсуждении, решил, что в следующий раз ответит обидчику, и разз… все опять понеслось заново». И вот между этим «опять» происходит окончание одного цикла, затем человек может подумать о другом, а через время начинается следующий цикл той темы.

Такие перерывы на другие мысли происходят сами собой. Человек осознанно не останавливает свой внутренний диалог, не дает себе команду перестать об этом думать, и не заставляет себя думать о другом. После перерывов переход на новый цикл происходит неосознанно, и, конечно, человек не говорит себе: «сейчас опять буду думать об этом». И именно поэтому говорится, что мысли приходят против воли человека (он как бы уже понял, высказал, т.е. решил проблему, а они возвращаются вновь).

На этом закончим обзор понятия «зацикленные мысли». И думаю вполне понятно, что сосредоточенность на одних и тех же ситуациях может длиться разное время, и представляет собой вращение по кругу похожих мыслей, между которыми есть перерывы.

**2.2.2. ПОВТОРЕНИЕ ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ МЫСЛЕЙ ИЛИ РАЗНЫХ ВАРИАНТОВ**

О круговом повторении высказываний на одну и ту же тему/ситуацию после, казалось бы, окончания мысленного разговора, мы уже сказали. Но есть и еще одна особенность повторений зацикленных диалогов: в них прокручиваются одни и те же варианты своих высказываний, или разные.

**О повторении одних и тех же фраз или разных, но на одну и ту же ситуацию**

Итак, в зацикленных навязчивых мысленных разговорах периодически и часто повторяются придуманные тобой варианты высказываний. Причем это не один вариант твоего высказывания, а у тебя находятся всё новые и новые аргументы/доводы/ самооправдания/оценки/обвинения, которые сопровождаются эмоциональными волнениями разной силы (а могут быть не эмоциональными, если это не конфликтная тема).

Такие прокручивания вариантов могут быть не только после реальных разговоров, но и в них могут придумываться свои слова до какого-то реального общения, а могут не для общения, а просто ты мысленно высказываешься, даже не собираясь это произносить вслух. Вот как о разных вариантах (до и после общения) говорят люди общими словами без примеров своих высказываний.

Интернет – источники: 1) «Представляю себе наш разговор… Я проигрываю этот разговор снова и снова… Каждый раз по-разному». 2) «Вообще я не скандальный человек, но в голове всякие мысли, варианты прокручиваю, разные разговоры с этой (девушкой)». 3) «Я постоянно думаю, думаю, думаю, прокручиваю в голове возможные ситуации и варианты разных разговоров со всеми (младшей дочкой, старшей, мужем, мамой, сослуживцами на работе) - кому что сказать, как сказать, когда сказать...» 4) «Постоянно проговариваю в уме все диалоги, которые мне предстоят или могут предстоять. Диалог с продавцом в магазине, с девушкой по поводу отношений, с начальством, с родителями. Прокручиваю все варианты. Продолжаться это может долго, до момента события, о котором думал. И если что-то пошло не так, как я продумал, то после в течение дня-двух проговариваю варианты "как могло бы быть" и "что бы я мог сказать, но не сказал"». 5) «Я в таких ситуациях (после чьего-то хамства) всегда молчу, не отвечаю, может интеллигентность мешает? Потом мучаюсь несколько дней, ненавижу этого человека и себя за то, что промолчала. Прокручиваю варианты возможных ответов». 6) «Когда мне предстоит какая-то встреча, я всегда вначале прокручиваю возможные варианты того, что будет, в голове, со всеми подробностями, как я приеду, что увижу, что скажу, что мне ответят, что будет потом, как все будет проходить... и т.д.» 7) «Если мне предстоит решить какой-нибудь вопрос, требующий переговоров, можно быть уверенной, что бессонная ночь мне обеспеченна. Прокручиваю в голове варианты построения этого разговора, т.е. что скажу если оппонент скажет это, а что скажет он если я скажу это... И даже когда, по-моему мнению, идеальная модель разговора построена и у оппонента не остается ни каких аргументов чтоб со мной не согласиться или не сделать что я хочу, это все продолжает крутиться у меня в голове, вплоть до того пока все таки разговор не произойдет и не закончится с нужным мне результатом» 8) «Мучают навязчивые мысли: в голове постоянно прокручиваются ситуации, когда я чувствовала себя неловко, была в глупом положении, когда на меня накричали или надо мной посмеялись, а я не смогла достойно выйти из ситуации. Из-за этого я очень злюсь, раздражаюсь. Я мысленно прокручиваю разные варианты, как надо было поступить. Внутри прямо всё кипит, с трудом сдерживаю агрессию, сильно напрягаюсь. Появились тики. Раньше такое тоже было, но не в таком масштабе. А сейчас постоянно ловлю себя на таких мыслях».

Также заметим, что один вариант может понравиться, и человек повторит его несколько раз, как бы любуясь им, а другой – не понравится, и тогда он «переделывается».

Интернет – источники: 1) «Иной раз бывает, что, распалившись, прокручиваю в голове варианты "удачных" ответов, и нахожу еще более и более "удачные"». 2) «У меня эмоциональный конфликт с коллегой, с которой меня, кроме всего прочего, связывают дружеские отношения. Позавчера просыпаюсь утром, а в голове всё крутятся-накручиваются возбуждённые варианты, что я ей скажу. Они наполнены обидой, и поэтому несколько манипулятивны и не совсем справедливы. Я сильно эмоционально вовлечена. Несколько раз придумываю, что сказать, а потом решаю, что это не годится».

Отметим и то, что какой-то вариант может еще и повторяться подряд несколько раз, если человеку понравилось свое высказывание.

А теперь рассмотрим пример вариантов своих высказываний (мы приведем только начало высказываний, но они намного длиннее в реальности). Ситуация такова: между сотрудниками произошел конфликт, при котором Н. сказал С., что у него есть «друзья», которые «придут и разберутся с тобой». С. ничего не ответил и ушел, но потом в мыслях было вот что: (Повторяет слова Н.) «Жди, к тебе придут мои друзья и с тобой разберутся» «Что это он меня пугает?» (Обращается к С.) «Можешь не пугать меня, я не из пугливых. Меня много запугивали… Я стараюсь бояться только Бога!» (эти фразы повторились несколько раз, т.к. С. понравился какой он в них смелый, как он дал отпор, и как красиво сказал). Потом появился другой вариант: «Надо сказать начальству, что он не совсем нормальный. (Говорит начальнику) «Я хотел Вас предупредить, что этот наш сотрудник не совсем благополучный. Он связан с бандитами…» После этого варианта еще возникает один вариант: (обращается к Н.) «Ты что думаешь у меня таких дружков нет? Есть. Я вот своим скажу, и пусть они с тобой разберутся…» (И потом разыгрывает как он обращается к какому-то своему знакомому и говорит) «Слышь, у меня тут один угрожает мне, ты не можешь со своими пацанами ко мне подъехать…» Эти все варианты прокручиваются не один раз и могут корректироваться. А потом человек начинает еще думать как их реализовать или мучиться какой вариант выбрать: самому поговорить с Н., сказать начальнику или договориться с кем-то о защите себя…

**Разные варианты высказываний заключаются в разные циклы**

Все эти и новые варианты твоих высказываний заключаются в разные циклы (возвращение через время после пауз). И цикл заканчивается тогда, когда что-то не отвлечет, или пока не почувствуешь удовлетворение от какого-то довода, или пока не иссякнут новые аргументы. Через время вновь вспоминается эта проблема/ситуация/человек/разговор и начинается все по новой (новый цикл). Причем в следующем цикле могут повторяться уже придуманные ранее варианты, а могут придумываться новые, но на эту же тему разговора или ситуацию.

Конкретней это выглядит, например, так: человека на работе заставляют что-то делать. И он начинает мысленно выговаривать какому-то сотруднику: «почему я должен это делать? Я и так загружен. А вы ничего не делаете…» (напомним, что высказывания могут быть короткими и длинными). Затем он повторяет это другому сотруднику. (Первый цикл закончился) Потом проходит какое-то время (при котором происходит реальное общение, решение текущих задач и др.) и в какой-то момент опять возникает возмущение об этом и он начинает жаловаться начальству: «Вот такой-то ничего не делает, а у меня и то, и то… Я не могу это делать…» (второй цикл закончился и в нем появился новый вариант). Потом через время повторяется претензия к сотрудникам: «почему я должен это делать?..» и появляется рассуждение: «кто это придумал? Кому это надо? Это видать кто-то подстроил, наверное, О. …» и снова сотруднику: «Я и так загружен. А вы ничего не делаете…» (в этом цикле были старые и новые варианты высказываний) Потом придумывается еще вариант, в котором рассказывается, как нужно организовать работу, и он повторяется несколько раз. Мысленный разговор на эту тему с разными вариантами и при разных циклах продолжался на протяжении всего дня и перед сном. Утром вновь вспомнилось о проблеме, и человек начинает повторять некоторые вчерашние варианты и придумывать новые, но это может быть уже не так сосредоточенно и емко, как первый день.

Итак, навязчивые мысленные разговоры состоят из повторяющихся аргументов/доводов/обвинений и др., которые могут проигрываться в разных вариантах, и которые возвращаются циклами.

**2.2.3. ОБ УДОВОЛЬСТВИЯХ ПРИ ЗАЦИКЛЕННЫХ И ПОВТОРЯЮЩИХСЯ МЫСЛЕННЫХ ДИАЛОГАХ**

А сейчас остановимся на вопросе о том, почему же существуют такого рода зацикливания и повторения одного и того же и какие они бывают (приятные и неприятные). Рассмотрение этого вопроса важно для понимания следующей особенности навязчивых мыслей – надоедливости.

**Одной из основных причин зацикливания является стремление получить удовольствие**

Вообще повторение мыслей может быть как некое напоминание, исходящее из памяти, о том, что есть какая-то проблема, и она не решена. И это положительная функция памяти и сознания.

Но у грешного человека произошли некие нарушения.

Во-первых, то, что происходит, не всегда бывает проблемой, и поэтому об этом не стоит так долго думать. Или если проблема уже закончилась, то о ней тоже не стоит так долго думать, а человек все равно думает и думает о чем-то. Во-вторых, человек стал пользоваться этой функцией памяти для получения удовольствия. И вот именно об этом отклонении мы поговорим подробно.

Здесь стоит остановиться на вопросе о дофаминовой гипотезе, существующей в мире. (О ней существуют разные мнения, но мы приведем ее, так как при ее изложении хорошо видно, что происходит с нашим телом при мысленных зацикленностях. Мы более делаем акцент на принципе стремления души получать удовлетворение или удовольствие от прокручивания понравившихся мыслей, а в объяснении этой теории этот принцип очень хорошо виден. Также хорошо показано и до чего может дойти человек в этом стремлении)

Вначале приведем некоторые объяснения специалистов о дофамине.

Энциклопедия: «Дофамин является одним из химических факторов внутреннего подкрепления и служит важной частью «системы вознаграждения» мозга, поскольку вызывает чувство удовольствия (или удовлетворения), чем влияет на процессы мотивации и обучения. Дофамин естественным образом вырабатывается в больших количествах во время позитивного, по субъективному представлению человека, опыта — к примеру, секса, приёма вкусной пищи, приятных телесных ощущений, а также наркотиков. Нейробиологические эксперименты показали, что даже воспоминания о позитивном поощрении могут увеличить уровень дофамина, поэтому данный нейромедиатор используется мозгом для оценки и мотивации, закрепляя важные для выживания и продолжения рода действия».

Вот что подробней говорят ученые о связи дофамина и мыслей.

Интернет – источник: «Мысль влияет на выработку нейромедиаторов "системы поощрения", и может на некоторое время вызвать увеличение или уменьшение потока дофамина в мозгу у человека и животных. Это происходит потому, что в память записывается не только само событие, но и ассоциированное с ним удовольствие/неудовольствие. Например, мы не только можем вспомнить какую-нибудь вечеринку, но и то удовольствие или неудовольствие, которое мы там получили. Некоторым людям может показаться невероятным, что мысль может влиять на биохимию организма, но ведь у них тоже в жизни наверняка бывали случаи, когда при одной мысли о чём-то очень важном учащалось сердцебиение, сводило дыхание, изменялось слюноотделение, кружилась голова или ощущались боли в желудке. … Разумеется, через некоторое время после окончания важной и интересной мысли уровень дофамина придет в норму, однако на это тоже должно потратиться некоторое время, особенно если произошел мощный выброс дофамина в синапсы и “уборщики” (белки МАО и обратный захват) перегружены. Было также замечено, что дофамин отвечает не столько за само удовольствие или неудовольствие от какого-либо процесса, но ещё за важность и желательность этого процесса, то есть за значимость или внимание которое человек или животное назначает этому процессу в своей памяти… Со временем эта характеристика может изменяться, и количество дофамина, ассоциированного с тем или иным событием, может варьироваться. Например, количество вырабатываемого дофамина у лабораторных мышей уменьшилось после того как они привыкли к определенному поощрению, то есть оно им стало неинтересным и они перестали уделять ему особое внимание. Это происходит потому, что человек и животные могут сами создавать и пересоздавать ассоциации одних воспоминаний с другими, повышая или понижая суммированные ассоциации с дофамином. Скорее всего, новый предмет сначала ассоциировался у мышек с исследовательским интересом и большими надеждами, а когда они поняли что это неважно, то ассоциации с интересом и надеждами у них пропали, а предмет стал ассоциироваться с разочарованием, следовательно, снизились и ассоциации с дофамином… Повышение и понижение дофамина можно вызвать искусственно с помощью химических препаратов, или натурально при помощи мыслей».

А вот что происходит при часто повторяющихся мыслях (в том числе и при вращающихся навязчивых).

Интернет – источники: 1) «По-каким-то причинам человек регулярно перенапрягает свою "систему поощрения", прокручивая интересные ему мысли, сначала ради дела, а потом понимает что сама "прокрутка мыслей" доставляет ему удовольствие (выброс дофамина), и начинает эти мысли прокручивать ради самого удовольствия, и мысль становится навязчивой…. Потом мозг создаёт всё больше нейронных ассоциаций того участка мозга где записаны эти навязчивые мысли - с удовольствием (дофамином), и у человека выделяется всё больше дофамина при одной мысли об этом. Усиливается рефлекс: "надо думать об этой фиксидее, потому что это доставляет мне удовольствие и облегчение", и как только человек чувствует у себя плохое настроение (пониженный дофамин), то он опять начинает заниматься привычной самостимуляцией, чтобы его поднять. Человека этот процесс "прокрутки" затягивает, как натуральный наркотик, всё глубже… Потом, постепенно, мозг приспосабливается к чрезмерному потоку дофамина, снижая число активных дофаминовых рецепторов, хотя это одновременно снижает удовольствие от жизни вообще, плюс проблемы которые возникают в реальной жизни, и навязчивые мысли становятся единственным способом хоть как-то поддержать настроение в норме. Это как наркотик, - сначала удовольствие от искусственного выброса дофамина, а потом постепенно наркотик становится не удовольствием, а единственным способом поддержать настроение в норме». 2) «Во время приёма наркотиков или самостимуляции “интересными мыслями” вы не только кратковременно повышаете дофамин в “системе поощрения” в центре мозга, но ещё и усиливаете долговременные нейронные связи в коре мозга, между памятью о данной ситуации (приём наркотика или самостимуляция) и “системой поощрения”. Таким образом, вы связываете память о данной ситуации с чувством удовольствия долговременной нейронной связью, то есть запоминаете, что данная ситуация доставляла вам удовольствие. Затем, в следующий раз, когда снова думаете об этой ситуации (приём наркотика или самостимуляция), то вы вспоминаете прежнее чувство удовольствия по ассоциативным нейронным связям, и стремитесь снова повторить эту ситуацию, чтобы снова испытать удовольствие. Причём, чем чаще вы этим занимаетесь, и чем больше удовольствия при этом испытываете, тем сильнее становится эта нейронная связь в памяти, и тем сильнее вам потом хочется этим снова заняться. …Так уж устроен наш мозг, что мы стремимся делать то, что ассоциировано у нас в памяти с удовольствием, и избегать того что ассоциировано с неудовольствием. Причём, изначально эволюция (и/или Бог) создали “нейронную сеть”, “систему поощрения” и “систему наказания”, чтобы заставить людей и животных запоминать и делать то, что полезно для их “выживания/размножения”, и избегать того, что этому вредит. Генетически, ещё до рождения, в мозгу закладывается “обратная связь” между рецепторами того, что нужно для “выживания/размножения” и “системой поощрения” (еда, питьё, секс, комфортный климат). А между рецепторами того что вредно (боль, голод, холод, жажда) – закладывается “обратная связь” к “системе наказания”. Затем все жизненные ситуации запоминаются и привязываются к инстинктивным источникам удовольствия или неудовольствия по ассоциативным нейронным связям… Обман этой эволюционной системы (приём наркотиков или “прокрутка”) имеет не только приятный кратковременный эффект - выброс нейромедиатора удовольствия, который быстро проходит, но ещё и очень опасный долговременный эффект – усиление вредной нейронной связи, которая остаётся надолго и с каждым разом усиливается… Постепенно человек приучается получать весь свой дофамин (удовольствие) только из этого источника, он тратит на это всё больше времени и внимания… Со временем, у наркомана или шизофреника, перестраиваются нейронные связи в мозгу: усиливаются ассоциативные нейронные связи между “системой поощрения” и наркотиками или прокруткой. В то же самое время, у него теряются связи между удовольствием и тем, что нужно для “выживания/размножения”. Именно поэтому, заядлому наркоману наркотик доставляет гораздо больше удовольствия, чем новичку, а заядлому шизофренику его навязчивости доставляют больше удовольствия, чем нормальному человеку… До некоторых это слишком поздно доходит, когда вредные нейронные связи уже настолько усилились и окрепли, что изменить их становится очень сложно. Если бы можно было взять миниатюрные ножницы, залезть в мозг, и перерезать только ненужные нейронные связи, - то желающие вылечиться от зависимостей сразу бы перестали принимать наркоту или заниматься “прокруткой”... Поток дофамина может возрастать уже при одном воспоминании о значимом и интересном событии. То есть уже одно размышление об интересном событии или действии уже может быть небольшим поощрением. Все мы любим помечтать о приятных и интересных для нас вещах, чтобы поднять себе настроение. Однако некоторые люди злоупотребляют этим методом, умышленно перенапрягают свою "систему поощрения", и, искусственно вызывая интересные для них мечты и фикс-идеи снова и снова, поскольку таким образом натурально производятся нейромедиаторы хорошего настроения (дофамин и серотонин), теряя при этом самоконтроль… Происходит примерно следующее: 1) Человек много раз подряд долгое время размышляет о важной и интересной для него мечте, фантазии или фиксидее, при этом уровень дофамина в синапсах повышается, настроение поднимается и уже сама эта мысль ему начинает нравиться. Происходит так называемое в психологии "переключение с цели на сам процесс". Т.е. человеку уже нравится даже не цель размышлений, а сам процесс размышления над этой целью. 2) На удаление дофамина из синаптического пространства тратится некоторое время, - если за это время здоровый человек переключится на другие менее интересные или неприятные мысли, то постепенно его уровень дофамина придет в норму. Если же человек часто и непрерывно продолжает думать о своих фикс-идеях и мечтах по многу часов подряд в течение нескольких дней (особенно если он не даёт себе отдохнуть даже во время сна), то дофамин продолжает непрерывно нагнетаться в синаптическое пространство, и процесс очистки синапса может уже просто не справиться со своей задачей. Уборщики дофамина (т.е. белки МАО и система обратного захвата) попросту перегружены, и синапсы затопляются дофамином, как при употреблении наркотиков… Ели в синапс поступает больше дофамина чем может из него удалиться, то постепенно синапсы переполняются дофамином. 3) Таким образом, в фазе повышения дофамина происходит самостимулирование - чем больше человек смакует свою интересную мысль, тем больше он получает удовольствия (т.е. дофамина) от самого процесса, и тем больше в памяти возникает ассоциаций между процессом обдумывания этой мысли и наслаждением. Постепенно усиливаются нейронные связи, соединяющие эту мысль с воспоминанием о последующем удовольствии, и создаётся новая нейронная связь "думать об этом = получать удовольствие", эта ассоциация повторяется, усиливается, укрепляется - т.е. "автоматизируется". Потом у этого человека повышенное количество дофамина выделяется уже при одном упоминании о его сверх-идее (из-за нейронных ассоциаций с предыдущим удовольствием), ему все чаще хочется вернуться к обдумыванию этой мысли, и если он не остановит себя вовремя контраргументами (связями понижающими дофамин), то будет получать всё больше суммарного удовольствия от самого обдумывания… Постепенно, осознанно или неосознанно, человек возвращается к этим размышлениям уже не ради решения вопроса, а чтобы еще раз пережить сам процесс ради получения удовольствия. Со временем размышление о поощрении само становится небольшим поощрением, и желание помечтать все больше ассоциируется с воспоминаниями о последующем удовольствии, и поэтому маниакальная идея становится все более значимой и желанной (т.е. ассоциируется в памяти со все более высоким уровнем дофамина). Мозг привыкает к высокому уровню дофамина, не хочет переключаться ни на что менее интересное, и после подавления одной интересной навязчивой мысли, ищет способ поднять дофамин к подобному уровню - начинает прокручивать другую навязчивую мысль, не менее интересную, а нужные дела остаются не сделанными. Зацикленность на фикс-идеях не даёт человеку ни о чём другом думать, бесполезно расходует его время, рассеивает его внимание, ухудшает память, мешает сосредоточиться на чём-то нужном, но менее интересном. …Однако не следует думать, что позитивное мышление повышающее дофамин – это всегда плохо и надо совсем отказаться от позитивных мыслей, - такое понимание этой темы будет очень неправильным. Позитивное мышление абсолютно необходимо с точки зрения "дофаминовой теории" для правильной мотивации, хорошего настроения и душевного здоровья, - но не стоит им злоупотреблять и целенаправленно накручивать свой дофамин до психоза длительной многократной прокруткой маниакальных сверхидей и мечтаний. Не стоит путать два очень разных понятия: 1) настойчивые маниакальные мысли, вызываемые многократно и непрерывно ради удовольствия и 2) просто хорошие позитивные мысли не вызываемые многократно… Кроме того, у здорового человека процесс "прокрутки мыслей" обычно продуктивен, то есть в результате рождается что-то полезное: новая машина, доклад начальству, или план действий. Когда здоровый человек понимает, что его мыслительный процесс не приносит никаких практических результатов, и что в долговременной перспективе навязчивые мысли принесут большие неприятности, - то он прекращает об этом думать. …С точки зрения данной версии "дофаминовой теории" шизофреник во время нарастания уровня дофамина шизофрении очень похож на наркомана, употребляющего тяжелые наркотики - и того и другого можно считать нормальным человеком имеющим тяжелую вредную привычку поднимать свой уровень дофамина в "системе поощрения" искусственным способом. Отличаются только методы поднятия дофамина - у наркомана это химические вещества, а у шизофреника - многократная прокрутка в мозгу очень интересных ему мыслей. Исключение составляют, пожалуй, случаи врожденного слабоумия, но тогда болезнь обычно проявляется с самого раннего детства… Шизофренику надо помнить, что у здорового человека обычно самостимуляция интересными мыслями не доходит до психоза по следующим причинам: 1) Здоровые не занимаются самостимуляцией так много, часто и непрерывно как шизофреники, и за то время, что здоровый человек отвлекается на другие менее интересные мысли, их синапсы очищаются МАО и системой обратного захвата, поэтому не происходит накопления дофамина в синапсах. 2) Здоровые, как правило, вовремя прекращают "прокрутку" интересных мыслей контраргументами (например: "я об этом уже думал; дальнейшее обдумывание этой мысли только бесполезно тратит моё время; у меня есть много других дел; занимаясь 'маниловщиной', я глупо выгляжу в глазах окружающих; если я буду это часто делать, меня уволят с работы, произойдёт конфликт с родственниками, знакомые будут считать ненормальным, и т.д.". Причём они придают этим аргументам достаточно негативной значимости и смотрят в долгосрочную перспективу. 3) У здоровых воспоминание об их интересных идеях не ассоциируется с таким высоким уровнем дофамина, как у шизофреников, поскольку у них не сформировалась ассоциация с предыдущим наслаждением. У шизофреников и наркоманов желание повторения возникает именно из-за воспоминания о предыдущем наслаждении (т.е. о предыдущих всплесках дофамина). 4) Здоровые не тратят время сна на обдумывание интересных идей, а позволяют своему мозгу хорошо выспаться и отдохнуть. 5) Здоровые люди получают свой дофамин более-менее равномерно небольшими порциями в течение дня, радуясь жизни, общению с людьми, с интересом разглядывая окружающий мир, наслаждаясь природой, погодой, хобби и т.д. А у шизофреников поток дофамина идёт неравномерно – то всё вокруг мрачно и плохо, то мощный всплеск дофамина от искусственного прокручивания маниакальной мысли, то опять всё плохо».

На этом закончим говорить об удовольствиях от зацикленных приятных мыслей, которое таким образом проявляется на телесном уровне. И только напомним, что говорит христианское учение о стремлении к удовольствию.

**Григорий Синаит** (Главы о заповедях и догматах …, гл.95): «Слово дано всему разумному естеству для пользования им, и от него, как от разных неких яств, душа разную получает пользу и разное чувствует услаждение».

**Иннокентий Херсонский** (Чтение Евангельских сказаний…, гл.10): «Что приятно для сердца, к тому наклоняется и ум».

**Максим Исповедник** (Евергетин, т.4, ч.2, гл.23): «Ум имеет обыкновение, в каких вещах задерживается, к тем питает желания и любовь».

**Григорий Нисский** (Изъяснение Песни песней Соломона, б. 12): «…всякому греховному действию непременно предшествует какое-либо удовольствие, и от раздражения ли, от вожделения ли бывают страсти, невозможно найти греха, с которым бы не было сопряжено удовольствие».

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

**Софроний (Сахаров)** (Старец Силуан Афонский, разд. Начало духовной жизни — борьба со страстями): «Страсти обладают влекущею к себе силою… Влекущая сила страсти состоит в обещании услаждения… Если бы в страстном движении не было услаждающего момента, но сразу начиналось бы оно страданием, то не могло бы склонить на свою сторону волю человека».

**От чего человек получает удовлетворение при зацикленных мысленных разговорах после неприятных ситуаций**

Итак, явное услаждение себя мыслями происходит через повторение тех мыслей и диалогов, которые связаны с каким-либо удовольствием, удовлетворением или которые значимы для человека. Это может быть, как после реальных ситуаций, так и придуманных. Так, например, если человеку понравились слова, сказанные в его адрес, то он будет их повторять, чтобы получить больше удовольствия. Это аналог того, как человек попробовав одну конфету, и найдя ее вкусной, берет еще одну и еще одну, чтобы ощутить еще большее удовольствие.

Вот как говорят люди о том, что им нравится долго думать о чем-то приятном.

Интернет - источники: 1) «Я помню первую нашу встречу и последнюю, как будто она произошла всего пару секунд назад. Я снова и снова проигрываю в голове хорошие моменты и боюсь забыть хоть одну деталь, поэтому начинаю заново, пока не убеждаюсь в том, что ничего не забыл». 2) «Представляете, у меня уже есть ребенок, хоть пока только крестный… Хочется взять это маленькое чудо на руки! Считаю дни, и часы до приезда, каждый раз проигрываю в голове момент, когда увижу своих любимых». 3) «Я помню этот момент во всех деталях, в мельчайших подробностях. Я постоянно прокручиваю эту встречу в голове, я упиваюсь этим воспоминанием. Это была наша первая встреча. И все, что я успел рассмотреть в тот миг, - это ее глаза…» 4) «Забавно. Я постоянно прокручиваю в голове момент, когда я чмокнула его. И вспоминаю состояние - счастливое возбуждение».

Думаю, что на многократном прокручивании приятных мыслей смысл «дофаминовой гипотезы» распознается четко.

Но как же тогда согласуется удовольствие с тем, что навязчивые мысли происходят в большей мере при неприятных, конфликтных ситуациях?

Во-первых, заметим, что говоря об обсессиях и неврозах, ученые также говорят о дофаминовой гипотезе.

Во-вторых, обычно люди жалуются на негативные мысли, а на приятные зацикленные – нет. И поэтому создается впечатление, что зацикливание бывает только на неприятном, и что оно никак не связано с удовольствием. А это не соответствует действительности.

В-третьих, при позитивных мыслях происходит повышение дофамина, а при негативных - понижение (и в этом случае действует другой механизм).

Интернет – источник: «Радужные мечты, приятные фантазии, интересные фиксидеи (повышающие дофамин), а в негативной фазе – это депрессивные мысли, “самобичевание”, страх, злость, тревога (понижающие дофамин)».

А теперь скажем об удовольствии от пережёвывания неприятных мыслей, которые заметили обычные люди и психологи.

Интернет – источники: 1) «И хоть люди себя в этом состоянии («пережевывании» проблем) значительно могут эмоционально накручивать, все же они от этого получают удовольствие. Дело в том, что это «пережевывание» проблем является разновидностью токсических мыслей. Мозгу кажется, что человек ведет борьбу с врагами, и каждый раз находит выход из трудной ситуации. За это он получает подкрепление дофамином и увлекается. А чего стесняться то? Сиди себе, ничего не делай и думай одну мысль». 2) «При навязчивых мыслях сам процесс обдумывания часто приносит человеку большое удовлетворение и облегчение, поскольку позволяет хотя бы мысленно вообразить себя «героем» или «спасителем», разрешить в фантазиях все проблемы, наказать в мечтах врагов, исправить в придуманном мире свои ошибки и т.д. Поэтому человек снова и снова прокручивает такие мысли уже не ради реального решения, а ради самого процесса обдумывания и удовлетворения, постепенно этот процесс затягивает человека всё глубже, как своего рода наркотик, хоть человек и понимает нереальность и нелогичность такого мышления». 3) «Даже если это мысли о негативном, то, возможно, удовольствие доставляет представление даже того, как человек уходит от погони или мысленно решает свои проблемы в придуманном мире. Клиент часто не может понять, почему ему в голову приходят одни и те же мысли …Клиент должен понять, что осознанно или неосознанно, но он сам вызывает эти мысли, потому что они ему когда-то доставляли удовольствие (т.е. дозу дофамина), и эти мысли для него являются своеобразным наркотиком, повышающим уровень нейромедиаторов "системы поощрения" у него в мозгу. Клиент должен постараться прекращать эти автоматические мысли до того как они затопят его синапсы дофамином, потому что в состоянии психоза это сделать будет гораздо труднее». 4) «Следует помнить, что иногда даже мысли о чём-то плохом могут тоже усиливать дофамин. Например, шизофреник зацикливается на каких-то пустых страхах, постоянно думает о гибели мира, или думает о нанесенных ему малозначащих обидах, и т.д. Вроде как по идее, такие мысли должны бы быть ему неприятны, и должны бы резко понижать его дофамин, но человек их вызывает сам снова и снова, они ему очень интересны, при этом у него явно симптомы повышенного дофамина, и нейролептики ему помогают их убрать, то есть мысли о чём-то плохом иногда тоже могут повышать дофамин. Такое происходит обычно в тех случаях, когда человек подумав сначала о плохом, потом начинает подолгу и с наслаждением смаковать различные реальные и нереальные планы как этого "плохого" избежать, или как "спасти" себя и других в своём воображении. Разрабатывая такие планы и фантазии, человек чувствует себя хорошим, значимым, принадлежащим к кругу "избранных", намного лучше, чем некоторые другие, "супергероем", спасителем - за что мозг даёт ему в вознаграждение мощный всплеск дофамина. С точки зрения нейрофизиологии, страх и тревога сначала активизируют "миндалевидное тело" (отдел мозга в височной доле), а потом это "миндалевидное тело" очень усиливает выработку дофамина в "прилежащем ядре" (всё это части мезолимбической системы поощрения/наказания). То есть если человек сначала себя хорошо напугает, то потом он получит более мощный всплеск удовольствия за придумывание решения или плана спасения. Негативные мысли в определенном смысле полезны, потому, что они, по сути, способ предупредить беду или решить проблему. И наш мозг поддерживает эту тенденцию мышления. Но некоторые шизофреники настолько увлекаются таким методом добывания дофамина, что постоянно придумывают себе разные фантастические страхи и такие же фантастические методы их избежать. Причём для такого человека не так уж и важно, реальные это опасности или мнимые, ведь ему важен последующий всплеск нейромедиаторов удовольствия как таковой, а не реальное разрешение проблемы, поэтому бесполезно объяснять ему нереальность его страхов и его вариантов решения… Хотя в других случаях, у шизофреников действительно "истинная депрессия", и тогда мрачные мысли не доставляют им никакого последующего удовольствия, человек не наслаждается придумыванием разных "планов спасения", он находится в глубокой депрессии, реально подавлен, испуган, не видит выхода из ситуации, и его мысли только страшные и негативные, без регулярной радости от нахождения способов "спастись" и "победить". Иногда ему все может стать безразлично или даже жить не хочется. В таком случае дофамин у этого человека резко понижен, а не повышен, и нейролептики тогда не помогают, а только усугубляют ситуацию… Часто такие по-настоящему мрачные мысли вызываются внешними обстоятельствами, нерешенными проблемами, реальными опасениями, например: потеря работы, развод, проблемы в семье, страх болезни, и т.д.»

Итак, есть второй неявный вид удовольствия (как удовлетворение), которое происходит от того, что человек избавляется от страдания.

**Немесий Эмесский** (О природе человека, гл. 18): «Эпикур, определяющий удовольствие как устранение всякой скорби, говорит одно и то же с утверждающими, что оно есть чувственный процесс в природе. Действительно, устранение печали (скорби) он называет удовольствием».

Это значит, что человек вначале испытывает недовольство чем-то, а затем создает в своем воображении способ, в котором он избавляется от плохого. Например, человеку не понравился упрек в его адрес, и он начинает оправдываться и придумывать ответные фразы, в которых он побеждает противника. И найдя фразу или какие-то варианты ответа хорошими и достойными, он будет их повторять, получая от этого удовольствие. Это не есть явное удовольствие как приятные эмоции, а это удовлетворения тем, о чем ты мысленно сказал кому-то, т.к. ты победил, убедил, переспорил, отстоял справедливость и т.д., или какой ты хороший и незаслуженно обижен. Так, например, при обиде происходит следующее.

Н. Д. Гурьев (Страсти и их воплощение в болезнях): «При достаточной выраженности этого качества (обидчивости) человек холит и лелеет возникшее чувство обиды, жалеет себя и этим услаждается и даже, если не желает зла обидчику, всячески уклоняется от прощения, не желая расставаться с причиной этого "сладкого" чувства».

А при гневных мысленных разговорах есть удовлетворение и облегчение от своей правоты и опять-таки как ты расправляешься с противником/обидчиком/плохо поступающим и т.д.

На этом закончим рассматривать особенности «зацикленность» и «повторение», и надеюсь, что такое подробное изложение разных нюансов поможет тому, кто занимается трезвением, увидеть некоторые нюансы, на которые, возможно не обращалось внимания, что приводило к неточной и затянутой фиксации помыслов и поздней брани с ними. Также это особенно поможет тому, кто только начал заниматься своими мыслями.

**2.2.4. НАДОЕДЛИВОСТЬ ЗАЦИКЛЕННЫХ МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРОВ И ПОЧЕМУ ОНА НЕ ВСЕГДА ЧУВСТВУЕТСЯ**

Следующая особенность зацикленных мыслей – их надоедливость и усталость от них.

Толковый словарь: «Надоесть – 1. Стать неприятным, противным, невыносимым вследствие однообразия, утомительной повторяемости. 2. Стать скучным, неинтересным из-за однообразия, постоянного повторения».

Словарь синонимов: «Надоедливый - надоедный, докучливый, докучный, назойливый, навязчивый, неотвязчивый, неотвязный, привязчивый, приедчивый, прилипчивый; …липкий, …занудливый, …неотступный, …безотвязный, …упрямый, несносный, нахальный, нудный».

Многие люди говорят о том, что устали от постоянно вращающихся одних и тех же мысленных разговоров и рассуждений. Причем, некоторые говорят, что мысли им надоели, а другие - что страдают от них или мучаются.

Интернет – источники: 1) «Постоянно прокручиваю в голове свои поступки, думаю о несказанных словах, не сделанных вещах. Постоянно думаю об одном человеке. Мне плохо, когда его нет рядом, а видимся мы с ним не так часто как хотелось. Хочу избавиться от этой зависимости, мысли просто "поедают" меня изнутри. Я так от этого устала. Подскажите, как не думать об этом!» 2) «Мне постоянно кажется, что с моим малышом что-то случилось, или то, что я его не выношу, как же мне надоели эти мысли, но ничего не могу с собой поделать». 3) «Я устала от одних и тех же мыслей, которые я прокручиваю в своей голове каждый день на протяжении долгого времени». 4) «С каждым днём всё больше и больше схожу с ума от ожидания и напряжения. Чем ближе к родам, тем больше радость сменяется тревогой и какими-то непонятными страхами. Аж до головной боли устала от одних и тех же мыслей». 5) «Депрессивное состояние. Устала от одних и тех же мыслей, которые сидят в голове уже третий год: что я занимаюсь совершенно не тем; что я понятия не имею, чем хочу в действительности заниматься; что я ненавижу своего начальника и из-за этого хожу на работу как на каторгу; что самые близкие и дорогие мне люди далеко …» 6) «Любую мелочь переживаю, как вселенскую катастрофу! и постоянно навязчиво сидит в мозгу любая проблема, пока не заменится свежей и опять по новой понеслось. Как я устала от себя!» 7) «Надоело!!! я понимаю, что это ненормально. Длится уже 3 года…, нет сил терпеть это. Каждый день думаю о нем, перебираю в памяти все что было, в чем я виновата и ненавижу себя... Что это напасть или невроз? Бывают просветления, так легко хорошо на душе! Как же избавиться от этих мыслей, этой боли, прям изнутри сжирает меня все это… Тяжело. Хочу жить. Как будто кто-то вселяет в меня эти мысли дурные. Понимаю, что глупости все это, но даже подумываю, что это порча». 8) «Я даже не хочу вспоминать, сколько раз меня мучили надоедливые мысли. Вот, бывает, что-то влезло в голову и всё, весь день думаешь, накручиваешь себя и разыгрываешь сценарии с диалогами типа: «Я ей отвечу это, а она мне скажет вот такое, а я ей такое…»

Обращаем внимание, что одни люди говорят, что им надоели мысли длящиеся годами, а в последнем примере речь идет о мысленных диалогах, длящихся на протяжении дня. Значит, не обязательно надоедливость возникает в зависимости от их продолжительности (хотя и она имеет определенное значение).

Обычно мысли надоедают, когда они о негативном или неприятном; когда мешают думать о чем-то другом; когда в них не находится выхода; когда человек не может уснуть.

**Начальное удовольствие от мыслей перерастает в страдание от них**

Итак, надоедливость мысленных разговоров происходит от того, что определенные мысли вначале доставляли человеку удовольствие, удовлетворение (они ему нравились), но после многочисленных повторов, они уже не приносят ему удовлетворение и он более не хочет думать, а они все повторяются и повторяются.

Интернет – источники: 1) «Последствия "самостимуляции" тоже самые серьёзные, похожие на последствия наркомании: сначала "прокрутка" доставляет временное удовлетворение и облегчение, потом к этому хочется вернуться всё чаще, и она становится навязчивой, … "автоматизируется"». 2) «Повторяющиеся навязчивые мысли (сверхценные идеи, новые религиозные течения, сексуальные мысли, и т.д.), которые сначала доставляют клиенту удовольствие, а потом начинают возникать автоматически, и уже мешают ему думать о реальности».

Как видим, происходит некое пресыщение повторяющимися мыслями, и это похоже на то, сколько бы не было вкусно то, что ты ешь, но в какой-то момент происходит пресыщение.

Толковый словарь: «Пресыщаться - чувство равнодушия, утомления от чрезмерного удовлетворения каких-нибудь потребностей, злоупотребления чем-нибудь».

Человека уже не получает удовольствия/удовлетворения как раньше, уже не хочет об этом думать, а они все повторяются и повторяются (по некому рефлексу), как бы предлагая – «ну подумай еще - насладись еще».

Иногда мирские люди называют такое состояние ума «пережевыванием одного и того же», «мысленной жвачкой». А теперь по подобию жевания жевательной резинки объясним, как «жуются» мысленные повторения. Вначале жвачка вкусная, потом становится нейтральной по вкусу, но жуешь какое-то время, не замечая, что уже нет вкуса, а потом она становится противной на вкус, а ты все еще ее жуешь. То же самое бывает и при жевании и смаковании мыслей и реально сказанных слов (только вот надоевшие мысли нельзя выплюнуть как жвачку…)

Также отметим, что усталости и страдания при часто повторяющихся мыслях может и не быть. И это не говорит о том, что эти помыслы не зацикленные. Далее мы скажем о надоедливости мысленных разговоров и др. видов мыслей в отношении того, почему многие люди при зацикленных мысленных разговорах не чувствуют надоедливости. Это очень важный вопрос для тех, кто занимается трезвением и бранью с помыслами.

**Надоедливость (усталость) от приятных и неприятных мыслей и мысленных разговоров**

Почему человеку могут не надоедать зацикленные мысленные разговоры?

Это зависти от того, каким они бывают: с негативными или позитивными эмоциями или мало эмоциональными.

Обычно о навязчивых и зацикленных мыслях в миру говорят, когда речь идет о неприятном состоянии, и что они появляются преимущественно, когда возникает какая-то проблема, неудовлетворенность, не разрешенная ситуация, страх. И тогда они приносят страдания человеку, т.к. они держат его в постоянном эмоциональном напряжении.

В зацикленных неприятных мысленных разговорах человек возмущается, злится, доказывает свою правоту, оправдывается и т.д., и высказывает это все по многу раз (и это соответствует страсти гнева и обиды, происходящими от гордости и тщеславия, а это значит, что человек страдает от страстей и греха).

Заметим, что не все люди определяют свое страдание от повторения неприятных мыслей. Они определяют его происходящим от негативных эмоций (мне что-то не нравится, мне хочется плакать, я гневаюсь, раздражен). А то, что страдание вызывают повторяющиеся мысли, то они на это некоторые люди не обращают внимания. И тогда говорят, что мысли им не надоедают, а они просто не хотят быть в расстроенном состоянии, и поэтому пытаются как-то отвлечься или успокоиться.

Также навязчивые помыслы бывают и приятными, и тогда человек от них не мучается и не жалуется на них, а как бы наоборот - «приветствует их», т.к. от повторения их он получает удовольствие.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.5, ст.1-20): «…если (мысли и образы, всеваемые бесами) окрашены чувственно-приятным тоном, (люди) сами их снова вызывают, когда они исчезают, услаждаются ими, задерживая в сознании, и напрягают свою фантазию, чтобы разукрасить их еще привлекательнее новыми подробностями».

Интернет – источники: 1) «Приятные мысли, не изматывающие. От таких не устать». 2) «Я за собой такое дело замечала - иногда мечтаешь, приятно мечтается... А иногда как белка в колесо попадешь на какую-нибудь заезженную в своем мозгу тему... так что тошно...».

Поэтому христиане должны видеть в себе не только неприятные, но и приятные помыслы, повторяющиеся по многу раз, т.к. они выражают те или иные страсти (обычно это тщеславие и гордость), которыми душа услаждается, и которые не надоедают душе (а человек в этом время находится в страстном состоянии, и даже не осознает этого).

Зацикленность на мыслях на одну тему/ситуацию может быть и в относительно спокойном состоянии, и тогда от их повторения человек также не страдает, а ему может просто надоесть о чем-то думать. Кстати сказать, при спокойных состояниях удается легко перестать повторять одно и то же.

Итак, обычному человеку мысли надоедают, если они неприятные и не способны разрешить ситуацию. А приятные и слабо эмоциональные не надоедают, несмотря на то, что повторяются. Для духовных же подвижников, занимающихся трезвением, не существует такого разграничения, и они испытывают надоедливость мыслей независимо от их эмоциональности.

**Повторяющиеся мысленные разговоры выглядят как подготовка к реальному разговору или как необходимость проанализировать прошлое**

Следующей причиной, почему не все зацикленные мысленные разговоры надоедают людям, заключается в том, что практически все они выглядят как подготовка к какому-то разговору (как к тому, который ты готов произнести, так и к тому, который ты бы хотел произнести, но не можешь), или как стремление обдумать, например, свои ошибки.

Интернет - источники: 1) «Бывают навязчивые мысли не про выдуманных людей - после какой-нибудь ссоры или намека на ссору прокручиваешь в голове "как бы я ответила" как надо было ответить, как я отвечу потом, если вдруг опять такой вопрос. Могу лекции сама себе читать...» 2) «Не могу уснуть и долго размышляю только в тех случаях, когда на следующий день мне предстоит что-то важное - событие или разговор. Вот тогда я тысячу раз проигрываю в уме, как все будет, мысленно составляю речь и т.п. Жизнь - это ведь сплошной экзамен. В таких случаях я вдруг сама себя останавливаю и приказываю перестать думать вообще о чем-либо, и просто мысленно отгоняю, вывожу из себя всякие мысли, "опустошаюсь" и только тогда могу уснуть». 3). «Предстоит некое противное событие, скажем, неприятный разговор, которого в усмерть не хочется, но - надо. И я начинаю морочиться задолго до этого разговора. А если неизвестно, когда он произойдет - вообще крышка. Постоянно напряжение, больше или меньше, но присутствует. Я постоянно прокручиваю в голове предполагаемый разговор, и настроение от этого очень портится. Я читала, что это нормальное природное явление - зацикливаться на предстоящем негативном событии, чтобы как следует подготовиться. Но вот я уже подготовилась, и все равно не отпускает. "Готовлюсь" и готовлюсь, десятки раз. Что с этим делать? Как забыть о неприятном событии до его наступления? Вернее, не совсем забыть, а перестать его постоянно прокручивать в голове?». 4) «Есть у меня такая проблема. Вот, например, я сейчас ищу работу, хожу по собеседованиям. При этом со старого места не уволена, т.е. работа у меня есть и в случае отказа я ничего не теряю. И вот приходя после собеседования, я начинаю сильно переживать, что я сказала все не так, как от меня ожидали. Все время перемалываю в голове весь разговор, пытаясь вспомнить на чем я могла проколоться. Все время строю какие-то новые ответы, придумываю, как надо было сказать лучше и пытаюсь оправдать себя, почему я сказала это, а не то. Начинаю сильно нервничать и переживать. И никак не могу отвлечься от этих мыслей».

Такие зацикленные подготовки или переживания об уже случившемся человек может воспринимать как нужные и важные, и тогда он может устать от эмоционального напряжения и от ожидания, когда же произойдет разговор или разрешится ситуация, а не от повторения одного и того же. И в этом случае не всякий человек говорит, что устал от зацикленных мыслей.

Что касается других причин, почему не все зацикленные мысли надоедают, то, во-первых, очень часто человек не чувствует пресыщения от них, т.к. не распознает их как те, которые он уже долго обдумывает, т.е. он не обращал внимание на то, о чем он думает и что уже в который раз повторяет одно и то же.

Во-вторых, не надоедают те повторяющиеся не раз мысли, которые проходят через время сами собой (например, потому что человек переключился на что-то другое, или потому что разрешилась ситуация).

На этом закончим рассматривать надоедливость зацикленных мыслей.

**2.2.5. НАВЯЗЧИВОСТЬ**

Последней составляющей понятия «навязчивые мысли» является «навязчивость». Разберем, что это означает.

Толковый словарь: «Навязчивый - назойливо, против воли пребывающий в сознании».

Словарь синонимов: «Навязчивый - …безотвязный, безотвязчивый, …докучливый, докучный, …липкий, …надоедливый, надоедный, назойливый, …неотвязный, неотвязчивый, неотступный, …приставший как смола, приставший как муха, против воли возникающий в памяти, против воли сохраняющийся в сознании, упрямый…, доставучий».

Исходя из этих определений, вполне понятно, что специфика этой особенности заключается, во-первых, в том, что мысли появляются против твоей воли, и, во-вторых, что от них тяжело избавиться (об этом скажем чуть позже в разделе 5.3.2).

**О двух значениях понятия «навязчивость»**

Навязчивость мысленных разговоров бывает двух видов, и это можно увидеть, если понаблюдать за своими зацикленными мыслями.

Итак, как говорилось выше, вначале, когда ведешь зацикленное мысленное собеседование с кем-то, повторяя одни и те же или разные варианты высказываний в связи с какой-то ситуацией, представляется что очень надо кому-то что-то высказать или подумать о чем-то. При этом человек не чувствует надоедливости от своих мыслей, т.к. увлечен внутренними диалогами. И тогда навязчивость, как неотступность помысла, который пребывает в сознании, происходит по негласной воле человека, т.е. человек желает об этом думать и проговаривать. Это первый вид навязчивости, который не совсем соответствует значению «против воли пребывающий в сознании», а точнее его было бы обозначить «пребывающий в сознании по бессознательной воле» (или «душа их хочет, и поэтому они появляются»). Навязчивость здесь заключается в том, что определенные реакции и мысли на какую-то ситуацию появляются по устоявшемуся «рефлексу», привычке, которые человек не осознает. Это относится к понятию «страсть». В третьей главе этой темы в разделе 3.3.2. речь шла о разных его значениях, и одни из них было значение «привычка».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл. 8): ««Страстью» называет такую склонность и такое действие, которые, долгое время, гнездясь в душе, посредством привычки, обращаются как бы в естество ее. Человек приходит в это состояние произвольно и самоохотно; и тогда помысл, утвердясь от частого с ним обращения и сопребывания, и согретый и воспитанный в сердце, превратясь в привычку, непрестанно возмущает и волнует его страстными внушениями, от врага влагаемыми. Это происходит, когда враг очень часто представляет человеку какую-либо вещь или лицо, питающие страсть, и воспламеняет его к (исключительному) люблению их или так, что волею-неволею человек мысленно порабощается им. Причиною сего, как мы сказали, бывает, по небрежению и произволению, долговременное занятие предметом».

Таким образом, первый вид навязчивости – это невольно и неосознанно появляющиеся одни и те же мысленные разговоры, которые навязываются страстью человека (а также бесами), а значит являются страстными помыслами. Человек увлекается ими, считает их нужными, желает об этом думать, и делает это долгое время, при этом прокручивая одни и те же мысли, которые ему не недоедают, т.к. он удовлетворен ими.

Второй вид «навязчивости» относится к тому состоянию, когда после многочисленных повторений приходит осознание, что ты об этом думал уже много раз, и тебе уже надоело думать об этом. И тогда человек, уже не желая думать об этом или вести внутренние диалоги с кем-то, выражает свою волю не думать об этом, а мысли снова и снова возвращаются по пристрастию к ним. И тогда уже точно можно сказать, что эти мысли бывают «против воли пребывающие в сознании» (или «душа их уже не хочет, а они все равно появляются»).

Почему составить выделяет эти два значения понятия «навязчивость»? Потому что это очень значимые вопросы в деле трезвения и брани со страстными помыслами (но об этом речь пойдет позже).

На этом закончим говорить об основных особенностях навязчивых мысленных разговоров. Надеемся, что эти подробные указания на характерные особенности навязчивых мыслей помогут христианам, занимающихся трезвением, как можно раньше фиксировать подобные мысленные разговоры, сознавая их по этим особенностям. Конечно, они не все сразу осознаются и в таком порядке как мы изложили, но осознание хотя бы одной из них уже будет давать сигнал душе, что она сейчас в страстном состоянии, и нельзя позволять себе и дальше ими увлечься, а надо вести брань с ними.

**Раздел 2.3. О ПОНЯТИИ «НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ» ПО ХРИСТИАНСКОМУ УЧЕНИЮ**

Далее скажем, что говорит христианское учение о навязчивых мыслях.

**В святоотеческой схеме развития помыслов навязчивые мысли и мысленные разговоры обозначены на стадии «пленение»**

К сожалению, не все христиане знают, что в святоотеческой схеме о развитии страстных помыслов: «прилог – сочетание – сосложение – пленение – страсть», навязчивые помыслы определены в стадию «пленения» (αἰχμαλωσία (эхмалосия)). (В отношении разных видов помыслов (суждениях, «двух помыслах», обращениях к себе, понуждениях) эта схема имеет свои особенности, о которых мы не будем сейчас говорить, а скажем как стадия «пленение» выглядит в мысленных разговорах).

Вначале приведем синонимы этого слова, чтобы было видно, что оно означает.

Словарь синонимов: «Пленение - завоевание, покорение, плен; полон, околдовывание, зачаровывание, завораживание, очаровывание». «Завораживание - всецело завладевать чьим-либо вниманием, мыслями, чувствами; очаровывать, пленять».

Как видим, понятие «пленение» содержит все значения, о которых мы вели речь ранее. Это и тяжесть вырваться, и сильное увлечение чем-то, и зацикленность, и невольность.

Вот как говорят святые отцы о том, что означает эта стадия.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.15): «…пленение есть насильственное и невольное увлечение сердца, или продолжительное мысленное совокупление с предметом, разоряющее наше доброе устроение».

**Филофей Синайский** (40 глав о трезвении, 35): «Пленение (αιχμαλωσία) (эхмалосия) есть насильственное и невольное отведение сердца (в плен), удержание в нем и слияние будто в одну жизнь (συνουσια) (синусиа - общение, собеседование, соитие) с предметом пленившим, от коего (слияния) исчезает доброе наше состояние (теряется покой)».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, ст.6): «Пленение … когда умом овладевают помыслы, и он насильно и против твоего желания уносится лукавыми помыслами…, и когда ум, как бы бурею и волнами подъемлемый и отторженный от благого своего устроения к злым мыслям, уже не может придти в тихое и мирное состояние».

**Ефрем Сирин** (О добродетелях и страстях): «Пленение есть принужденное, невольное увлечение сердца, преобладаемого предубеждением и долговременной привычкой».

Заметим и то, что подобные страстные помыслы нередко обозначаются святыми отцами в поучениях как помыслы докучливые, стужающие, беспокоящие, надоедливые, досаждающие, стесняемые от демонов, безотвязные, кружащиеся.

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва словесная): «Бывают помыслы безотвязные, томящие человека против его желания, день, два и более».

**Нил Сорский** (О борьбе и победе над осьмью главными помыслами страстными, 1): «…стужает, т.е. сильный всегдашний напор делает на тебя помысл».

Приведем синонимы и толкования слов «стужание» и «докучливый».

Толковый словарь: «Стужать - докучать, беспокоить; надоедать; теснить». «Докучливый – 1. такой, который докучает кому-либо; надоедливый, назойливый. 2. перен. Против воли сохраняющийся в сознании; навязчивый, неотступный. 3. разг. Наводящий скуку своею продолжительностью, однообразием».

И так как навязчивые мысленные разговоры, длящиеся долго и бурно, происходят после возмущения, гнева, недовольства и сопровождаются определенными эмоциями, то они являются основной особенностью внутренних «бурь» (о которых речь шла в третьей главе), и иногда святые отцы употребляли слово «обуревание» помыслами. Например:

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл.8): «Обуреваемому какою-либо страстью подобает всеусиленно ей противиться, сказали Отцы».

**Василий Великий** (Беседы, б.12): «…знаю другие волны и страшное обуревание, восстающее в душе - обуревание плотских страстей. Раздражение и страх, удовольствия и скорби, наносимые нам плотским мудрованием, как будто сильною какою-то бурею, нередко потопляют неуправляемую душу».

А вот толкования этого слова.

Толковые словари: «1. Обуревать - бурно осаждать, нападать; возмущать, волновать. 2. Охватывать с силой, волнуя, одолевать кого что-нибудь, силиться овладеть кем чем-нибудь (о душевном состоянии)».

Словарь синонимов: «овладевать, одолевать, охватывать…, полностью подчинять себе (о мыслях, чувствах, состояниях)».

Эти определения опять-таки соответствуют тому, о чем мы говорили выше.

**Докучливые помыслы происходят от человека и от бесов**

Христианское учение говорит, что навязчивые мысли и такие же мысленные разговоры бывают от двух источников.

Первое это действие памяти грешного человека, которая не только выполняет нужные функции для жизнедеятельности, познания и осмысления, а и служит страстям души, когда воспроизводит и вращает то, что она любит, что ей понравилось, и для того, чтобы душа услаждалась чем-то.

**Авва Фалассий** (Добротолюбие, т.3, сотн. 1, ст.36): «…докучливее же из (помыслов) те, которые исходят из памяти».

**Иннокентий Херсонский** (Чтение Евангельских сказаний…, гл.10): «Что приятно для сердца, к тому наклоняется и ум».

**Максим Исповедник** (Евергетин, т.4, ч.2, гл.23): «Ум имеет обыкновение, в каких вещах задерживается, к тем питает желания и любовь. Только это могут быть божественные, умопостигаемые и предназначенные для человека вещи, а могут быть плотские страсти и переживания».

Таких докучливых помыслов от памяти и склонностей у грешного человека большинство. И они происходят от того, что ему нравятся его мысли, которые соответствуют его желаниям, а это значит, что он будет хотеть в них пребывать какое-то время (и этому способствует память).

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Кто увлекается своими пожеланиями и приятностью помыслов, тот легко сделается пленником».

Также святые отцы говорят, что ум грешного человека может находиться в кружении. Так, например, по словам Григория Синаита у ума есть «привычка к круговращению» (О безмолвии и двух образах молитвы. 15 глав).

Далее напомним, что:

**Иннокентий Херсонский** (Молитва святого Ефрема Сирина, Слово в среду недели 1-й Великого поста): «Человек, по учению Священного Писания, постоянно находится между двумя мирами: горним - светоносным, и дольним - мрачным и диавольским. Тот и другой мир действуют на него непрестанно и ведут между собой брань за него. Мир ангельский действует на человека тем, что охраняет, поддерживает, укрепляет его на пути покаяния и добродетели, вдыхая благие мысли и чувства, сообщая духовную силу и крепость. Мир диавольский действует тем, что старается совратить человека с пути правды, удержать в плену страстей и порока, вдыхая для сего в его душу и сердце все нечистое и богопротивное».

Христианское учение говорит о том, что пленение помыслов разных видов бывают от бесов.

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.32): «Греховные помыслы и ощущения возникают из падшего нашего естества, но когда греховные помыслы и ощущения начнут постоянно и усиленно приходить, то это служит признаком, что они приносятся врагом нашим, падшим ангелом, или же он понуждает падшее естество наше плодить их особенно».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл.46): «Против трезвения ума борются страсти греховные: мечтательность, пленение ума, забвение, умопомрачение и все страсти. А владеет ими и управляет бес – дух многомыслия».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.24): «…от докучливости (врагов спасения) никто не свободен».

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, ч.4, гл.3): «…на нас насел тангалашка (бес) с навязчивыми мыслями…».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.5, ст.1-20): «…мы постоянно находимся под действием какой-то темной силы, которая людьми чистого сердца и праведной жизни ощущается определенно как сила диавола, но нами, нравственно огрубевшими, грешными людьми, обыкновенно не замечается. Эта сила сказывается главным образом в навязчивых мыслях и соблазнительных образах, что на аскетическом языке носит название "прилогов диавольских". Неизвестно, откуда появляются эти мысли и образы, властно захватывающие сознание и часто руководящие нашей деятельностью».

Причем, надо знать и то, что:

**Ефрем Сирин** (На слова: «Вонми себе...», гл.8): «(Враг) если найдет душу, отвергающую непотребные помыслы, то не часто нападает на нее, но и не вовсе отступает от нее. Скорее же идет туда, где, как только толкнет, тотчас отворяют ему; и оскверняет тело и душу самыми нечистыми пожеланиями и не сопротивляющегося ему».

Заметим и то, что медицина определила навязчивые состояния термином «обсессия», что переводится с латинского языка как «осада», а о диавольских действиях в христианском учении говорится, что диавол осаждает душу человека.

**Иннокентий Пензенский** (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежательное, ч.7): «…диавола, который по зависти и ненависти, ему присущей, непрерывно держит, так сказать, в осаде внутреннего, сокровенного человека».

**Нил Синайский** (Письма, 3, 53): «Многие, полагаясь на себя по причине некоторых добродетелей и не ожидая, что войдут к ним осаждающие и расхищающие душу демоны, думали о себе высоко».

Хотелось бы заметить и то, что многие христиане склонны воспринимать навязчивые помыслы только как исходящие от бесов (т.е. внушаемые бесами). Но как мы видели, святые отцы говорят и о самом человеке и его памяти (и опыт говорит, что, к сожалению, большинство навязчивых страстных помыслов происходят от человека, его страстных привычек и установок, которым, возможно, когда-то и посодействовали бесы).

**Евергетин** (т.4, гл.6, Из св. Ефрема): «Бог ведает сердца и знает помышления, какие возникают от злонамеренного замысла, а какие извне навязаны бесовской злобой».

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, гл.157): «Впрочем, и в самом приражении помыслов не все надобно приписывать набегу помыслов, или тем духам, которые стараются всеять их: но от нас зависит исправить качество помыслов, и сделать, чтоб в сердцах наших возникали духовные-святые помыслы вместо плотских-земных, если не всегда, то наибольшею частию».

**Марк Подвижник** (Подвижнические слова, сл.3): «Иногда же и без согласия нашего некоторый помысл гнусный и ненавидимый нами, как разбойник, неожиданно напав на нас, насильно содержит у себя ум наш. Однако знай наверное, что и этот (помысл) произошел от нас самих, ибо или по Крещении мы предали себя какому-нибудь худому помыслу до исполнения его самым делом, а посему, хотя и ненамеренно, сделались виновными, или по собственной воле держим в себе некоторые семена зла, почему и утверждается в нас лукавый; и он, лукавыми семенами удержав нас, не отойдет, пока не отбросишь их; гнусный же помысл, пребывая в нас чрез делание зла, тогда изгонится, когда принесем Богу труды, достойные покаяния».

К тому же, как мы уже не раз говорили, понятие «бесовский помысел» может означать не только, что мысли внушаются бесами, но и то, что эти мысли или эмоции не соответствуют заповедям Божиим и являются страстями (пороками), которые являются некими «заповедями» диавола. И если только приписывать все бесам, то человек не сможет видеть отчетливо свои страсти, чтобы в них каяться и исправляться. (К тому же, как говорит опыт, большинство навязчивых мысленных разговоров происходят от страстей самого человека, и далее мы будем говорить о досадливых и повторяющихся мыслях и мысленных разговорах, исходящих от порочного состояния человека)

**О благих «докучливых» мыслях**

Рассматривая вопрос о навязчивых помыслах, нельзя хотя бы кратко не сказать, что в христианском учении есть и чуть другие значения понятия «докучливый» (навязчивый).

Вначале скажем о понятии «благие докучливые» мысли. Это, во-первых, мысли от совести, как периодические угрызения по тому или иному нашему греху, которые происходят без воли человека.

**Максим Исповедник** (К Феопемпту схоластику): «Докучания [вдовы] суть угрызения и позывы совести, побуждающие [нас к действию]. Им, исходящим из души, обычно подчиняется, хотя и медленно, жесткость [нашего] разумения; хотя и неуступчивая по отношению к прекрасному, по причине своего долгого навыка [в пороке], она не выносит скрывающегося в глубине [души] и как бы постоянно истязающего и тревожащего [наше разумение] мучения. [И угрызения совести не прекращаются] до тех пор, пока не будут попраны, через воздержание и добровольное умерщвление плотских членов, попирающие душу страсти».

**Иоанн Златоуст** (т.1, О Лазаре, сл.4): «Хотя бы однажды или дважды, или трижды, или тысячу раз ты не послушал ее (совести) голоса, она снова будет говорить и не отстанет до последнего твоего издыхания; и в доме, и на распутиях, и на торжищах, и на пути, а часто и в сновидениях она представляет нам образы и виды соделанных грехов. Бог не сделал обличение совести ни непрерывным (ибо мы непрерывно быв обличаемы не снесли бы этой тяжести); ни столь слабый, чтобы она, после первого или второго увещания, прекратила его. Если бы она стала угрызать нас каждый день и час, мы были бы подавлены унынием; а если бы напомнив однажды или дважды, перестала обличать, мы не получили бы пользы. Поэтому Он сделал это обличение, хотя и всегдашним, не непрерывным».

**Лука Крымский** (Сб. Спешите идти за Христом, Как идти за Христом): «А совесть будет напоминать: оставь (дела прежней жизни) сейчас, сейчас же оставь. И будет совесть твердить свое, напоминать одно и то же. Если не слушаться голоса совести, то он замолчит совсем, и то, что откладывал на завтра, останется отложенным навсегда».

Есть и докучливые помыслы от Господа.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 41): «А если помысл из десных и добрых (часто появляется в уме твоем), то знай, что Бог хочет дать тебе некоторый образ жизни, и потому помысл сей, сверх обычая, возбуждается в тебе».

(Заметим, что грешному человеку тяжело различить от Бога это помысел или от страсти и бесов)

Во-вторых, докучливой должна быть и молитва, как постоянное осознанное обращение к Господу.

**Феофан Затворник** (Сборник слов и проповедей о наших отношениях к храмам, В неделю 2-ую Великого поста, по случаю шума в храме…): «…бывает докучлив в молитве, и Господь любит сию докучливость. Она поддерживает постоянство в молитве, а постоянство в молитве возгревает сердечную теплоту — этот плод молитвы и вместе неистощимый ее источник».

**Феофан Затворник** (Примеры записывания добрых мыслей…, 151): «Бог хочет, чтобы мы докучали Ему в молитвах, не ради Его - Он все знает,- а ради нас самих, чтобы мы всегда были готовы принять милость от Него, когда ни благоугодно будет Ему даровать нам ее».

**Феофан Затворник** (Толков. 33 псалма, Первого десятистишия 2-я часть): «…приступление к Нему есть докучание Ему в усердной молитве, подобно вдовице притчи, докучавшей неправедному судье. Кто так искренно и с таким постоянством приступает, тот услышан будет».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.2): «…когда случится тебе пасть, спешно беги помыслами к смиренному самопознанию и уничиженному о себе мнению и чувству, и докучательною молитвою взыщи у Бога дарования тебе истинного света для познания ничтожности своей и утверждения сердца своего в ненадеянии на себя, чтобы опять не впасть в то же или еще в более тяжкое и разорительное прегрешение».

**Авва Исаак Скитский** (Собеседов. Иоанна Кассиана, 1-е о молитве, гл.34): «…надобно быть настойчивым в молитвах и не надобно сомневаться, что постоянством их получим все, что будем просить у Бога. Ибо Господь, желая доставить вечные и Небесные блага, увещевает, чтобы мы неотступностью некоторым образом вынуждали Его, и Он нас, докучающих, не только не презирает, не отвергает, но еще побуждает, хвалит и благосклонно обещает доставить нам все, чего настойчиво будем ожидать, говоря: «И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам, ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Лк. 11,9-10). И еще: «и всё, чего ни попросите в молитве с верою, получите» (Мф.21,22); «и ничего не будет невозможного для вас» (Мф.17, 20). И потому, если бы у нас и вовсе не было ни одной из вышесказанных причин услышания молитвы, по крайней мере, должно воодушевлять нас постоянство неотступности, которая состоит во власти каждого желающего, без всякого затруднения со стороны заслуги или труда».

А творение Иисусовой молитвы представляет собой постоянное ее вращение.

**Антоний Великий** (Устав отшельнической жизни, 30): «Сидя в келии, налегай на труды рукоделия, но при этом имени Господа не отпускай от себя, но непрестанно вращай Его в уме твоем, поучайся Ему в сердце твоем и хвали Его языком твоим, говоря: Господи мой, Иисусе Христе, помилуй меня; или: Господи Иисусе Христе, пошли мне помощь Твою; или: Хвалю Тебя, Господи мой, Иисусе Христе».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 33): «…вначале нужно с понуждением усердно совершать молитву (Иисусову). И когда научится ей человек, тотчас начнет она, словно быстрая птица, кружить и вращаться в уме непрестанно».

Можно произносить и другие постоянные молитвы.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 185): «Надо молитвенные воззвания делать, сколько можно чаще до непрестанности. Выберите себе из псалмов стишки, которые берут за сердце, заучите их, и часто повторяйте, то тот, то другой. Заучите коротенькие молитовки св. Златоуста - 12 дневных и 12 на ночь; и тоже повторяйте часто. Обычнее же повторяется молитва Иисусова: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!».

Только вот опыт говорит, что не бываем мы докучливы в молитве ко Господу, глас совести нашей болен и не докучлив, и молитва не вращается у нас постоянно в отличие от постоянного вращения одних и тех же мыслей и мысленных разговоров…

**О понятии «пленение помыслов»/навязчивость при молитве**

Также, заканчивая вопрос о видах пленения в христианстве, нельзя не сказать и о том, что оно представляет собой, когда речь идет о молитве.

Думаю, все замечали, что когда они читают или произносят молитвы (или слушают в храме), то не могут долго удерживать внимание на словах молитвы, а думают о своем (планируют, разговаривают с кем-то и т.д.) Об этом мы говорили подробно в теме «О праздномыслии, или о мечтаниях, блуждании и рассеянии ума», в разделе В: «О праздном занятии ума во время молитвы и о рассеянии». И вот именно и называется «пленением при молитве», и сейчас приведем только одно поучение о плененной молитве.

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 30): «Когда станешь на молитву твою в молитвенный час, не принимай никакого воспоминания от бесов в свой ум и никакого помышления: никоим образом, никогда и ни о чем – ни малого, ни большого, ни доброго, ни злого, ни дурного. Не думай ни о плотском, ни о душевном, ни о духовном, ни о земном, ни о небесном, ни о человеческом, ни об ангельском, чтобы не вышло, что трудишься медленно и попусту, мучишь и изнуряешь свое тело, а награды от Бога не получишь. Поскольку неприятно Ему такое моление. Вознося Господу молитвы твои, об этом одном и думай. И твердо стой на страже, береги и охраняй ум свой и душу, сердце и тело, и богатства духовные изо всех своих сил. Удерживай и не отпускай во время молитвы никуда ум свой и мысли свои. Но держи твердо в молитве своей. Не впускай в себя и другие мысли, наводимые бесами. Ибо они – бесовские напоминания, замыслы и коварные уловки. С каждым человеком, подвизающимся и желающим спастись, мысленные враги, находящиеся в душе и в уме, постоянно и напряженно борются каждую минуту. Тем более в молитвенные часы и во время других молений. Соблазняют память и отвлекают от молитвы в молитвенные часы и уводят ум в какие-либо воспоминания, дела и заботы мира сего. Непрестанно вызывают в уме представления либо о прежних, либо о каких-нибудь новых делах и заботах, и приводят на память мысли о многом, разнообразном и невозможном, приводя в движение и колебля ум и память, чтобы постараться сбить с доброго пути. А еще налагают на ум забвение о молитве, словно заливая водой огонь, чтобы видя каждую вещь телесными глазами, мы не в состоянии были уразуметь ее очами душевными. Потому и называют их святые отцы «разбойниками и грабителями душ и умов», что когда видят бесы кого-нибудь, усердно, прилежно и сосредоточенно произносящего молитвы или молящегося со слезами, то очень завидуют. Тем более, непрестанно молящегося со слезами. Тогда бесы, придя, сначала всеми способами силятся и ищут, чем задержать и развратить ум и перевести с доброго на какое-нибудь зломыслие. И приводят человеку на ум какие-нибудь важные, необходимые и неотложные дела. Или какие-нибудь забытые, потерянные и не найденные вещи, этак смутно и неявственно. Или привносят ему в ум каких-нибудь обидевших его людей, чтобы рассердить. И всячески приводят в движение ум и мысли его, колебля и распаляя, чтобы бросился тот человек на поиски. И неоднократно так стараются, желая погубить сладость и радость от псалмов или молитвы, или слез. Говоря ему в уме: «Это дело для тебя очень нужное. Без него тебе никак нельзя». И понемногу начинают расстраивать твердость его ума, усердное сердечное моление, молитву, слезы, сладость и радость и переносить ум и мысли на поиски этой вещи. А когда снова станет на молитву, снова приводят ему на ум искомое. Или какие-нибудь другие помыслы, чтоб расслабился человек тот умом и устремился в мыслях к обдумываниям и поискам. И таким образом губят плод молитвы и слез. Когда бесы хотят смутить наш ум и отвести от молитвы, а молитву осквернить, тогда сначала показывают и приводят на ум что-нибудь доброе: многократно одно и то же. А когда человек, расслабясь умом, устремляется к этому, начинают закрывать это доброе и привносят на его место худое. А иногда и раздражают нас гневными словами и дерзостью. И всячески возмущают наш ум и мысли, и разное умышляют. А когда не могут вложить злые помышления и рассеять наш ум и мысли, тогда снова начинают с каких-нибудь очень добрых. И, мало-помалу расшатав и рассеяв этим добрым ум наш и мысли, снова вносят в нас злые помыслы. И много чего такого умышляют, что невозможно передать на письме и трудно выразить».

К этому добавим, что во время молитвы могут происходить разные грехи против нее.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 28): «Иное дело осквернение молитвы, иное - истребление оной, иное - окрадение, а иное - порок молитвы. Осквернение молитвы бывает, когда человек, предстоя Богу, занимается непристойными и нечистыми помышлениями. Истребление молитвы, когда ум бывает пленяем неполезными попечениями. Окрадение же, когда мысль молящегося неприметно парит; а порок молитвы есть приражение какого бы то ни было помысла, во время оной к нам приближающегося».

Пленение помыслами при молитве может быть как полное пленение, при котором происходит так, что человек вообще не замечает, что он думает о своем, когда читает или произносит молитву. Такое невидение может сопровождаться мнением о себе, как о «добром и усердном молитвеннике», и для таких христиан приведем лишь одно поучение.

**Авва Исаия** (Добротолюбие, т.1, сл. 29, 54): «Горе нам, что, оскверняя всегда души свои нечистыми помыслами, желаем однако же, чтоб о нас думали, как о святых…»

О таком виде – полное пленение - святые отцы не говорили, т.к. все подвижники занимались молитвой и видели в себе помыслы (т.е. трезвились и боролись с состоянием рассеяния).

Мы же ведем речь о частичном пленении. Тот, кто занимается молитвой и следит за своими мыслями, каждый раз переживает следующее: внимание на словах молитвы вначале бывает сильное, потом оно ослабевает, и появляются мысли о чем-то, а молитва все равно произносится или читается, но молящийся уже увлечен помыслами. Причем внимание к словам молитвы очень слабое и короткое, а увлечение своими мыслями – долгое и иногда сильное. Потом, в какой-то момент, обычно, когда помысел на какую-то тему окончен (а иногда и не окончен), происходит как бы пауза, и тогда молящийся понимает, что он думает о своем, а глаза продолжают читать или язык повторяет, например, Иисусову молитву. И тогда он напрягает внимание на слова молитвы и через время начинается всё заново: внимание к молитве – появляются параллельные ей помыслы – происходит осознание, что думает о своем – снова внимание к молитве. И так может быть много раз, в зависимости от опыта, настроения и др. Такое пленение в молитве очень напоминает навязчивость, которую мы рассматриваем – хочешь не думать о своем, хочешь молитву произносить, а не получается – увлекаешься мыслями, и так много раз. Это называется брань при молитве (за нерассеянную молитву).

Итак, христианин должен уметь вести брань при молитве.

**Иоанн Златоуст** (Из сборн. «Сокровищница духовной мудрости», гл. Брань): «В том ведь и состоит вся брань души, чтобы не удалить ум от Бога, не останавливаться и не соглашаться с нечистыми помыслами, и не обращать внимания на то, что изображает в сердце этот достойный всякого порицания древний живописец — диавол».

И только когда ум не будет рассеиваться на помыслы, не будет осквернения и окрадения молитвы, только тогда человек сможет произносить молитву и с покаянием или с искренним благодарением Господу.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 50): «Не раз уже говорилось, что настоящая молитва есть молитва внутренняя, не словом только, но и умом и сердцем совершаемая. Такая молитва овладевает всем вниманием и держит его внутри у сердца, почему внутрь пребывание есть неотъемлемая черта настоящей молитвы и главное ее условие. С внутрь пребыванием в деле молитвы неотлучна мысль о Боге присущем, видящем и внемлющем молитве, с отражением всякого другого помышления, что именуется трезвением или хранением сердца. Вся потому забота трудящегося над преуспеянием в молитве сюда должна быть преимущественно обращаема, и действительно обращается, то есть чтоб всегда неотходно быть у сердца, трезвенно охраняя его от всякого помышления, кроме единого Бога, и что бы ни предлежало делать, делать то, не отклоняясь вниманием от Бога, с сознанием Его присутствия, как бы пред лицем Его. Это есть высшее делание в молитвенном труде. … Познав, сколь сие сосредоточение благотворно, молитвенному труженику естественно желать, чтобы оно было неизменным состоянием его духа, ибо тогда была бы в нем непрестанная молитва; возжелавшему же естественно взыскать удовлетворения сего желания. И все восчувствовавшие такую потребность взыскивали и взыскивают сего. Все наставления святых отцов о трезвении и хранении сердца на это направлены и порождены не иным чем, как успехами в сем труде».

**О вине христианина в «пленении» помыслов**

Но вернемся к вопросу о страстных докучливых, навязчивых помыслах.

Святые отцы говорят, что после грехопадения ум человека стал думать обо всем что нужно и не нужно (скитаться туда-сюда) и кружиться (вращать одни и те же мысли).

**Григорий Синаит** (Добротолюбие, т.5, Наставления безмолвствующим, гл.3): «…(Ум) он неудержим, не по естеству, как приснодвижный (непрестанно движущийся – от сост.), но потому что, по нерадению, усвойствовал себе кружение или скитание туда и сюда, изначала навыкнув сему. Когда чрез преступление заповедей Возродившего нас (в крещении) отделились мы от Бога, тогда потеряли единение с Ним и погубили в чувстве умное Его чувство. Поползнувшийся таким образом ум и отдалившийся от Бога, всюду водится, как пленник».

Но притом, что это последствие грехопадения, важно знать и то, что:

**Марк Подвижник** (Слово 2, п. 120): «Когда мы подлежим действию злых помыслов, то должны обвинять самих себя, а не прародительский грех».

Сейчас скажем о том, что грешный человек виновен в навязчивых помыслах и по своей воле.

Его вина, в том, что он привык вести мысленные разговоры, воспроизводить из памяти одно и то же и повторять одно и то же. При этом человек может не знать, что через это всё постоянно выражаются его страсти; может считать, что это нормальное мышление; может не обращать внимания на мысленные разговоры (как показали приводимые примеры из интернет – источников, достаточно много обычных людей обращает внимание на мысленные разговоры, видят, что они навязчивые и зацикленные, а, к сожалению, есть христиане, которые этого не видят и даже не подозревают, что они постоянно охвачены страстными помыслами в форме мысленных разговоров, и пленены ими).

Также вина человека в его страстях (как пороках), которые он взлелеял в себе за время своей жизни, и которые проявляются через докучливые помыслы. Ранее мы приводили примеры, как они проявляются при страсти блуда, печали и гнева.

Вина грешника и в том, что он изначально увлекается мыслями, которые потом становятся навязчивыми. Т.е. христианин виноват, что вначале он сам чего-то желал в этих помыслах (например: победить собеседника, наказать его, показать свою правоту, оправдаться), сам вспоминал то, о чем не стоит вспоминать, виноват в том, что вначале услаждался этими мыслями, а не отверг их при первом появлении (когда это были еще мысли «пребывающие в сознании по бессознательной воле»). Виноват и в том, что привык к такому вращению своих помыслов, ища удовольствия.

Также святые отцы говорят, что христианину надо избавляться от различных привычных для него страстных помыслов и как можно меньше думать и вспоминать то, что вызывало в тебе страстную реакцию.

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 25): «Тот, кто хочет избавиться от страстей и окончательно победить их, пусть о них не думает, и отгоняет помышления, привносимые в ум злокозненным врагом. Если где делал что, или видел, или слышал, или говорил об этих нечистых и непристойных делах, не думай о них, словно бы и не делал, и не видел, и не слышал, и не говорил никогда о них. То есть совершенно удались от их причин. Так сохраняются в чистоте и целомудрии человеческий ум, сердце, тело и душа, и вскоре нисходит на нас благодать Божия».

А грешный человек, как мы видели, только тем и занимается, что вспоминает, повторяет, обдумывает то месть, то обиду, то страхи, то мечтает, то спорит.

Должен христианин и как можно больше заниматься духовным деланием и это приведет к тому, что у него реже будут появляться худые помыслы.

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, гл.157): «Когда кто разумно и тщательно поучается в Св. Писании, упражняется в псалмах и пении, пребывает в посте и бдении, непрестанно памятует о будущем, - о Царстве небесном, о геенне огненной, - и обо всех делах Божиих; тогда худые помыслы уменьшаются и появляются реже».

Большинство же из нас занимается мирским, неразумно общается с людьми и т.д. – что и умножает худые помыслы.

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, гл.157): «Когда же кто, напротив, занимается мирскими заботами и плотскими делами, и вдается в суетные и праздные беседы, тогда худые помыслы умножаются в нас».

Привык грешник и к тому, что внешне он один, а внутренне – другой. Нравится ему и то, что в мыслях он может высказать и сделать то, чего бы не сказал и не сделал реально.

**Ефрем Сирин** (Слово о суде и воскресении): «Часто телесные действия прерываются по многим причинам, и человеческий страх нередко предотвращает их; действия же ума производятся небоязненно, и без труда приходят в исполнение. Так, например, нередко кто-нибудь из вас, друзья, обращал невоздержный взор и увлекался своим помыслом, но потом тотчас проходит мимо. Таковой уподоблялся подстреленной серне, которая нередко избегает из рук у ловцов, но уходит, унося в себе вонзенную стрелу. Ибо кто из вас побежден помыслом, тот уже не целомудр пред Богом. Если бы не страх людской и не стыд, человек вместе с душою своею часто растлевал бы и тело».

Вина христианина и в том, что он или не умеет вести правую христианскую брань со страстными помыслами (в том числе и с докучливыми мысленными разговорами) или вовсе ее не ведет. И тогда брань будет для него очень тяжелой, т.к., во-первых, она бывает тяжела даже, когда хорошо знаешь методы брани, не говоря уже, если христианин их не знает. А, во-вторых, сами по себе эти помыслы сильно увлекают душу, т.к. в них она излагает свои стремления и мнения, в них она «проживает», «переживает», «решает», «побеждает» и т.д. А от этого душе нелегко отказаться…

А теперь приступим к рассмотрению вопроса о брани с навязчивыми мысленными разговорами (помыслами).