

УДК 159.923

## СМЫСЛ И ЗНАЧЕНИЕ ФЕНОМЕНА ПРОЩЕНИЯ

Ф.С. Ташимова, Ш.А. Султаналиева

Статья предоставляет информацию об исследованиях феномена прощения в психологии постсоветского пространства. Анализ исследования прощения отражает многозначность смысла и значения данного феномена. Тема прощения берёт свое начало в философии, религии и теологии. В психологии это направление стало изучаться сравнительно недавно. Авторы рассматривают проблему прощения как индивидуальный конструкт, который помогает личности расти, развиваться и ставить новые цели по отношению к жизни, себе и партнёру. Прощение – является важным элементом в исцелении межличностных коммуникаций, который стимулирует освобождение от боли и обид, позволяя организовать более продуктивную жизнь.

*Ключевые слова:* психология прощения; обида; покаяние; межличностное общение; нравственный аспект прощения; прощающий; прощаемый.

---

## КЕЧИРИМДҮҮЛҮК ФЕНОМЕНИНИН МААНИСИ ЖАНА МАҢЫЗЫ

Ф.С. Ташимова, Ш.А. Султаналиева

Макалада постсоветтик мейкиндиктин психологиясындагы кечиримдүүлүк феноменин изилдөө боюнча маалыматтар берилген. Кечиримдүүлүктү изилдөөгө талдоо жүргүзүү – бул кубулуштун маанисинин жана маңызынын көп маанилүүлүгүн чагылдырат. Кечирим темасы философиядан, динден жана теологиядан келип чыккан. Психологияда бул багыт салыштырмалуу жакында эле изилдене баштаган. Авторлор кечиримдүүлүк көйгөйүн инсандык өсүүгө, өнүктүрүүгө жана жашоого, өзүнө жана өнөктөшүнө карата жаңы максаттарды коюуга жардам берген жеке курулуш катары карашат. Кечиримдүүлүк – бул инсандар аралык баарлашуунун маанилүү элементи, бул оору менен таарынычтан арылууну стимулдайт, бул дагы жемиштүү жашоону уюштурууга мүмкүндүк берет.

*Түйүндүү сөздөр:* кечирүү психологиясы; таарынуу; тобо кылуу; инсандар аралык баарлашуу; кечирүүнүн моралдык жагы; кечиримдүү; кечирилди.

---

## MEANING AND SIGNIFICANCE OF THE PHENOMENON OF FORGIVENESS

F.S. Tashimova, Sh.A. Sultanalieva

The article provides information on studies of the phenomenon of forgiveness in the psychology of the post-Soviet space. The analysis of the study of forgiveness reflects the ambiguity of the meaning and significance of this phenomenon. The theme of forgiveness has its origins in philosophy, religion and theology. In psychology, this direction began to be studied relatively recently. The authors consider the problem of forgiveness as an individual construct that helps a person to grow, develop and set new goals in relation to life, himself and his partner. Forgiveness is an essential element in the healing of interpersonal communication that stimulates release from pain and resentment, allowing you to organize a more productive life.

*Keywords:* psychology of forgiveness; offence; repentance; interpersonal communication; moral aspect of forgiving; the forgiving; the forgiven.

В межличностных коммуникациях бывают конфликты, в которых присутствуют обиды, недопонимания, ущерб личным границам, взаимные обвинения, чувства несправедливости, боли

и гнева. Поэтому прощение является неотъемлемой частью восстановления добрых отношений между партнёрами по жизни.

Накопленные обиды отражаются в отношениях, особенно проявляются в период стрессовых ситуаций и жизненных кризисов. Прощение может являться одним из способов совладания со стрессовой или с трудной жизненной ситуацией, такой как конфронтация, избегание, обращение за помощью, планирование и самоконтроль.

Феномен прощения корнями уходит в философию, религию, теологию и имеет огромное прошлое. В философии и теологии прощение понимается как отказ от мести, обвинения и забвение. В религии происходит призыв к прощению, оно сравнивается с отношением Бога к человечеству.

В психологии процесс прощения стал изучаться совсем недавно. Большинство учёных определяют данный феномен как акт или действие. С позиции психологии личности прощение анализируется как индивидуальный конструкт, который помогает отпустить неприятные эмоции, такие как обида или чувство вины.

В зарубежной психологии феномен прощения изучается как изменение отношения к происходящему и обидчику с негативной позиции в позитивную. Совершенное прощение – это взаимный акт, когда обиженный и обидчик идут навстречу друг к другу.

В отличие от зарубежных исследований в психологии постсоветского пространства данному аспекту уделяется недостаточное внимание. На настоящий момент специализированных исследований, предметом которых выступает прощение, являются: две кандидатские диссертации по исследованию социально-психологических характеристик прощения как феномена межличностного общения [1, 2], три научные работы по исследованию прощения как предмета духовного и нравственного становления личности [3, 4], курс лекций по семейной психологии о месте «прощения» в семье – одна работа [5].

В нескольких работах советского периода прощение подвергалось рассмотрению косвенно в контексте исследований обиды (О.А. Апунович, М.А. Набатова, З.А. Агеева, М.С. Гриценко), семейных конфликтов (А.Г. Шмелев) и др.

В отечественной психологии первый целостный подход в изучении «феномена прощения» был представлен в работе А.С. Чуковой. Её исследование наиболее значимо и цитируемо [1]. Отметим некоторые особенности её осмысления феномена прощения.

Прощение представляется как часть межличностного общения, которая проявляется во внутреннем пространстве личности и в человеческих коммуникациях. В исследовании А.С. Чуковой феномен прощения понимается как активный процесс между двумя людьми, их ценностное отношение друг к другу, понимание себя и взаимопонимание, готовность к открытой беседе. Социально-психологические особенности, свойства и качества прощения отражают содержательно-динамическую сторону этого явления межличностных коммуникаций, таких как: мера, избирательность, парциальность. Мера – это некоторый «контракт», при котором происходит прощение, определяется ценностными ориентирами прощающего и прощаемого, их моральными принципами, внутриспсихическими и нравственными потребностями. Здесь предполагается учёт интересов другого, желание понять его и «исцелить» отношения. Было выявлено, что важным критерием является внутренняя организация психики, нежели желание угодить общественным потребностям.

Избирательность проявляется как отношение к обидчику с учётом его возраста, пола, социальной принадлежности, психологической близости.

Парциальность прощения в качестве социально-психологической характеристики понимается как индивидуальное восприятие объекта прощения, т. е. поступки, которые могут быть прощены, и есть то, что ни при каких условиях не может быть прощённым. Наиболее «простительными» являются действия, которые доступны для понимания и оказывают меньшее психотравмирующее влияние. Например, можно легко простить проявление неблагодарности за оказанную услугу, словесное оскорбление, невозврат долга. Непрощение связано с предательством, насилием, изменой, а также кражей. Иными словами, парциальность прощения определяется такими характеристиками интересующего общения, как понимание себя и другого.

Автор осветила функции прощения – поддержка межличностного общения, воспитательная, общественная, аффективная, смыслообразующая, развивающая и прагматичная функции. К исцеляющим межличностным функциям относится сам акт примирения и продолжение отношений. Воспитательной функцией является устранение

неподобающего поступка обидчика в последующем взаимодействии. Общественной функцией прощения становится поддержание состояния покоя и умиротворения в отношениях. Аффективной же функцией прощения является возможность эмоционального высвобождения. Смыслообразующая функция проявляется в обретении смысла, развитии ценностных ориентиров и изменение целей жизни. Развивающая функция также отражается в личностном росте личности. Прагматическая функция – это стремление к выгодам.

Дополнительно были изучены характерные гендерные и возрастные черты феномена прощения. Например, женщин (по полу) и детей (по возрасту) легче простить. Оказалось, что между выражением прощения мужчин и женщин больше сходств, чем различий.

Женщины прощают легче и чаще в отличие от мужчин. Однако мужчины чаще прощают в случаях семейного насилия в отличие от женщин. В данной работе сказано, что чем старше возраст дарующего прощение, тем легче ему это дается.

Также были выявлены связи прощения с направленностью на альтруизм и эгоизм. Так, например, при значительной эмпатии, желании помочь и понять партнёра повышается уровень стремления к прощению. А при установке на эгоизм и самоутверждение понижается желание прощать.

Были проанализированы образы субъектов прощения: обидчика и жертвы. Жертва как субъект прощения выглядит уверенным в себе, стойким, эмоционально благополучным. Тогда как обидчик кажется влиятельным, честным, открытым и объективным.

В процессе прощения жертва – человек, которого обидели сознательно или нечаянно, испытывает очень много разных чувств с момента самого акта нарушения коммуникаций при нанесении душевного и физического вреда, так и во время того, когда обидчик просит о прощении.

В диссертации А.С. Чуковой феномен прощения представляется как трудоёмкий процесс, вызывающий осмысление и принятие определённых решений.

Этапы прощения:

1. Восприятие обиды, её последствий, эмоций и чувств с обеих сторон субъектов коммуникаций.

Интересно заметить, что на данном этапе прощающий осознаёт свои чувства и эмоции и анализирует своё отношение к обидчику. А ищущий прощения на этом этапе переживает изменение отношения к себе. Например, злость на себя, вину или раскаяние.

Этап принятия решения проявляется у прощающего в желании простить и у прощаемого в момент предъявления желания быть прощённым.

2. Стадия действий проявляется в сочувствии и изменении отношений к ситуации, себе и другому. Восстанавливаются благоприятные отношения.

В российской психологии наиболее заметным и цитируемым стало исследование психологии прощения, проведённое Э. Гассин [2; 3].

Основная идея её подхода состоит в том, что последствием одного прощения является переоценка прошлых событий, в которой зарождается желание простить прошлые обиды. Вследствие высвобождения от боли и обиды при прощении человек может изменить стратегию своей жизни. Появляются и видоизменяются его жизненные цели, так как, пребывая в неприятном эмоциональном состоянии, человек может заметить, что он находится в позиции страдающей жертвы, это формирует его реальность вокруг этой обиды, и появляются дополнительные обиды. При этом возникает некоторый экзистенциальный кризис, во время которого поднимаются вопросы о справедливости жизни и смысла его существования. В завершение процесса прощения человек понимает, что старые стратегии не лишают его боли, и он ищет новые пути психологической разрядки.

Прощающий берёт на себя ответственность за решение простить обидчика. Он пытается понять обидчика, причины его поступка и найти объяснение его действиям: тем самым готовит себя к дарованию прощения. Экзистенциальные мысли человека могут раскрыть глубинный смысл произошедшего и открыть дорогу к отпуску обиды и всех тяжёлых, иногда невыносимых суждений в отношении себя и обидчика.

Э.А. Гассин определяет 6 вариантов данного феномена:

1. Прощение как месть. Прощение партнёра возможно только, если он будет страдать не меньше. Основано на наказании.

2. Прощение при условии полного возмещения ущерба. Ощутить снова полноценность как на уровне физического материального мира, так и на уровне психоэмоционального состояния.
3. Прощение как результат внешней обусловленной реакции других. Возможность простить, только если это важно для других.
4. Прощение – как требование религии.
5. Простить для общества. Чтобы чувствовать покой, гармонию в отношениях с другими.
6. Прощение как безусловная любовь и принятие другого таким, какой он есть. Как бы не проявлял себя обидчик, на искреннюю любовь это никак не влияет.

Если в первом и во втором варианте для прощения «счёт должен сравняться», а в третьем и четвёртом виде прощение зависит от влияния окружающих и их лоббирования, то в пятом варианте человек зависит от социального фактора, и только в последнем виде прощение даруется, несмотря на обстоятельства. Человек может такое себе позволить, независимо от того, как это может повлиять на дальнейший ход событий.

Дело в том, что прощение возможно без примирения, а примирение без прощения – нет. По утверждению Э. Гассин, «большинство психологов рассматривает примирение как отдельный от прощения феномен и считает его разумным только в том случае, если обидчик признал свою вину и намерен изменить своё поведение».

Отметим труд А.А. Родионовой, которая трактует прощение как личностный конструкт, который раскрывается при взаимодействии двух субъектов. Прощение рассматривается как нравственная потребность для личностного роста каждого участника этого процесса, как обидчика, так и прощающего.

Факторами психологического характера, побуждающими к нравственной потребности в прощении, являются сожаление, терпимость и возможность посмотреть со стороны на ситуацию. Феномен прощения – это отказ от обвинения, принятие позиции другого и отстранение от ситуации.

А.А. Родионова разработала психологическую модель и методики изучения прощения по развитию навыков к прощению, помогающие в семейном консультировании, на занятиях по «Психологии семьи и брака» и «Акмеологии».

Ю.М. Орлов развивает направление изучения психологии прощения как выхода из состояния обиды. Он представляет, что посредством безусловной и искренней любви можно освободиться от обиды и простить человека от всей души, принимая его таким, какой он есть. В целом процесс прощения является не только действием обидчика, но и общим актом открытия, в котором происходит понимание того, что чувства и эмоции обоих субъектов прощения практически не отличаются [4; 5].

Достойна внимания работа О.Ю. Гроголева и Н.С. Воробьёва, содержащая гендерные особенности в процессе прощения [6]. В результате исследования авторов было выявлено, что мужчины и женщины часто прощают вследствие не внутренних мотивов, а с установкой на социальную необходимость прощать. Существует стереотип о том, что женщина должна быть мягкой, и это обуславливает её прощение. Однако это происходит только на внешнем плане, не трансформируя искренних чувств внутри, которые в итоге вытесняются и подавляются.

Странно, но на этом процесс прощения у мужчин и женщин более не изучался, так что будем считать его не полным и недостаточно изученным.

Интересный взгляд на теорию прощения осветил Ю.В. Печин [7]. В своей статье, рассматривая исторические события и действия известных личностей, он раскрыл терапевтический эффект феномена прощения. В основе его работы лежат теоретические основы, взятые из американских исследований, показавшие высокий терапевтический эффект прощения на физическое и психологическое здоровье человека. Результатом прощения становится снижение уровня тревоги, депрессивных состояний, гнева и увеличение показателей по уровню чувства самоуважения. В использованной концепции культурной травмы (Дж. Александер, П. Штомпка) к рассмотрению отечественной истории предлагается возможность исцеления травм исторического коллективного разума через помилование и покаяние своих «исторических отцов». Применены данные проведённых научных работ с точки зрения макропсихологии, которая является одним из новых направлений в психологии (А.В. Юревич и другие). Здесь представляется, что психологическое состояние российского

общества весьма негативное. Это объясняется внутренней противоречивостью и несвязанностью исторического сознания современных россиян. Примирение через прощение – вполне цивилизованный путь к обретению национального согласия и душевного мира [8].

На основе исследований Е.В. Платонова, занимающегося проблемами когнитивной психологии, феномен прощения анализируется в формате дискурса покаяния [9], на примере которого в данной работе на русском и английском языках показана связь межличностных коммуникаций и когнитивных структур.

По исследованию Е.В. Платонова было выявлено:

- 1) когнитивные структурные элементы дискурса покаяния неизменны и постоянны в ходе интеракции покаяния;
- 2) основное свойство дискурса покаяния – это когнитивная согласованность, которая проявляется в схожем восприятии субъектами взаимодействия определённых концептов, осуществлении одинаковых паттернов поведения, а также в равном отрицательном оценивании поведения кающейся личности. Согласованность когнитивных структур коммуникаторов является постоянным явлением интеракции покаяния и приводит к конструктивному завершению диалога;
- 3) открывающие дискурс покаяния слова-маркеры одинаково интерпретируются обоими коммуникаторами, позитивно воспринимаются адресатом покаяния и влекут за собой его положительную реакцию.

Подводя итоги исследований, касающихся прощения в психологии постсоветского пространства, можно сделать выводы о разнообразии смысла и значения в понимании данного феномена. Прощение рассматривается как основа гармоничных отношений, освобождение от неприятных эмоций, обретение нового смысла, фактор личностного роста, стремление к общности со значимыми людьми, обретение нового опыта, исцеление отношений, переоценка ценностей, принятие позиции другого в определённых условиях и многое другое. Прощение неразрывно связано с такими факторами, как психологическая устойчивость личности, когнитивная гибкость, типология личности: экстраверсии, интроверсии, нейротизм и склонность к прощению. Человек на пути

к прощению проходит определённые стадии, начиная от признания чувств обиды, боли и злости, до возможности даровать прощение и не требовать возмещения ущерба. Прощаемый также осуществляет внутреннюю работу по формированию намерения просьбы о прощении, сталкивается со своими эмоциями и суждениями по этому поводу. В итоге каждый участник данного процесса получает возможность для роста и формирования новых личностных смыслов, кроме того, укрепляются отношения между обидчиком и прощающим.

#### Литература

1. Чукова А.С. Социально-психологические характеристики прощения как феномена межличностного общения / А.С. Чукова // Научная библиотека диссертаций и авторефератов disser Cat. URL: [http://www.dissercat.com/content/sotsialno-psikhologicheskie\\_kharakteristiki-proshcheniya-kak-fenomena\\_mezhlichnostnogo\\_obshch#ixzz5j3r6WqZd](http://www.dissercat.com/content/sotsialno-psikhologicheskie_kharakteristiki-proshcheniya-kak-fenomena_mezhlichnostnogo_obshch#ixzz5j3r6WqZd)
2. Гассин Э.А. Психология прощения / Э.А. Гассин // Вопросы психологии. 1999. № 4. С. 93–104.
3. Гассин Э.А. Психология прощения: психологическое, социальное и духовное становление человека / Э.А. Гассин // Консультативная психология и психотерапия. 2006. № 3. С. 4–13.
4. Родионова А.А. Технология развития нравственной потребности личности посредством развития способности к прощению / А.А. Родионова // Деевские чтения, 2006. Психодиагностика и коррекция в работе практического психолога: мат-лы VI науч.-практ. конф. Рязань, 2006. С. 53–54.
5. Родионова А.А. Удовлетворение нравственной потребности в прощении как условие личностного роста (на примере семейных отношений): дис. ... канд. психол. наук. Тамбов: [Б. и.], 2007. 167 с.
6. Гроголева О.Ю. Взаимосвязь социально-психологических характеристик прощения как феномена межличностного общения с агрессией: гендерный аспект / О.Ю. Гроголева, О.А. Чупикова // Вестник Омского ун-та. Сер. Психология. 2014. № 1. С. 4–16.
7. Печин Ю.В. Становление и развитие психологии прощения в США: краткий обзор / Ю.В. Печин // Электр. журнал «Психологическая наука и образование psyedu.ru». 2014. Т. 6. № 4. С. 194–206.
8. Орлов Ю.М. Обида. Вина / Ю.М. Орлов. 2-е изд., испр. М.: Слайдинг, 2002. 90 с.
9. Платонова Е.В. Дискурс покаяния: когнитивные структуры и особенности коммуникаторов / Е.В. Платонова // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2013. № 13 (141). 202 с.