

Психологические аспекты изучения явления прощения

Введение

Прощение является одним из важнейших явлений в межличностном общении. Способность человека прощать другого человека может многое сказать о его личности, но эти выводы могут быть неоднозначны. В каких ситуациях прощение характеризует сильные стороны человека, а в каких слабые? Какие проступки можно легко простить, а какие в обществе не прощаются? Какие есть мотивы прощения, то есть зачем человеку вообще кого-то прощать? Эти вопросы являются достаточно сложными и актуальными, и в этом эссе я постараюсь дать ответы на эти вопросы с точки зрения психологии.

Для начала важно рассмотреть, что представляет собой прощение и какие у него есть особенности с точки зрения психологии. Прощение можно понимать как добровольный отказ человека от осуществления возмездия за обиду или нанесенный ущерб¹. Так, для человека достаточно естественным является наказание другого человека за принесенный ущерб (материальный или нематериальный). С помощью наказания человек возвращает полученное зло и добивается субъективной справедливости. Прощение в такой ситуации является освобождением от наказания, актом милосердия. По этим причинам прощение и является неоднозначным действием – с одной стороны, в обществе сохраняется несправедливость, а с другой стороны, человек поступает милосердно и минимизирует возможный ущерб от мести.

Само прощение, с точки зрения психологии, может иметь место при наличии понимания у обидчика, который совершил проступок, несправедливое действие, что его действия не приняты в обществе. Следовательно, в обществе уже должны сложиться моральные нормы, которые не поощряют определенные действия (например, кража вещи). Если

¹ Гроголева О. Ю., Орлова О. И. Взаимосвязь самоактуализации личности с субъективным благополучием и опытом прощения // Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности. – 2016. – С. 60-63.

обидчик хорошо понимает это и жалеет о своих действиях, он может сделать шаг по направлению к примирению с жертвой. Например, человек может извиниться, сказать о том, что он сожалеет и считает свои действия ошибкой. В таком случае психология прощения строится во многом на эмпатии жертвы – сможет ли человек, которого обидели, поставить себя на место обидчика, сопереживать ему? В такой ситуации важно понимать, что в положении обидчика может оказаться каждый человек, потому что риск совершить ошибку существует всегда. Например, люди не всегда способны полностью контролировать свое эмоциональное состояние, поэтому могут совершать опрометчивые поступки.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что прощение во многом строится на сопереживании обидчику и представляет собой определенную моральную поддержку обидчику. Но с психологической точки зрения, выигрывает от прощения не только обидчик, который восстанавливает свои моральные права и получает поддержку, но и сама жертва. Это связано с тем, что жертва обычно получает искренние извинения со стороны обидчика, раскаяния. Поэтому для жертвы извинения обидчика восстанавливает ее самоуважение, то есть субъективная справедливость может быть восстановлена и с помощью извинений. При этом психология людей достаточно часто может извлечь выгоды и из одностороннего прощения, то есть без извинения обидчика. Например, человек может испытывать чувство морального превосходства над обидчиком, может повысить свою самооценку в результате добрых действий.

Вопрос о том, что именно может простить человек, зависит от его психологических особенностей, а также общественных норм. В христианской этике считается правильным, если люди будут прощать друг друга во всех ситуациях, даже когда обидчик не раскаивается. Но в реальности для человека все равно свойственно обижаться, поэтому прощение людьми всех проступков на моральном уровне невозможно. На практике существуют проступки,

которые люди могут легко простить, но есть и более сложные случаи. Так, существуют ситуации, когда наносится непоправимый ущерб, то есть совершаются «непростимые» проступки. В каждом обществе существуют свои непрощаемые проступки, за которые человек получает максимальную степень наказания (например, пожизненное тюремное заключение). Примером таких поступков может быть преднамеренное убийство людей, совершенное здоровым человеком. Проблема таких проступков в том, что жертва уже не жива, поэтому не может простить обидчика. В свою очередь окружающие люди считают убийство высшей степенью зла, поэтому за такой проступок обидчик практически всегда получит наказание. По моему мнению, в справедливом обществе должна существовать система наказания. Если на межличностном уровне прощение людей может быть в любой ситуации, так как само прощение помогает жертве улучшить свое психологическое состояние и решить внутриличностный конфликт, то на уровне общества в целом должна существовать система наказаний, так как в обществе сосуществуют люди с различными моральными ценностями.

Далее, рассмотрим ситуации, когда человеку свойственно прощать обидчика. По моему мнению, для искреннего прощения существуют определенные условия, которые способствуют или мешают этому действию. Одним из таких условий является признание обидчиком своей вины и искренние извинения. Это говорит о том, что обидчик понимает несправедливость ситуации и не поощряет подобные действий в целом.

Другим важным условием является способность жертвы сопереживать обидчику. Если человек может поставить себя на место другого человека, понять мотивацию его поступков, то это может стать сильным стимулом для прощения. При этом не обязательно оправдывать проступки в такой ситуации, так как для прощения может быть достаточно и просто взаимопонимания, то

есть эмпатии². Это связано с тем, что человек воспринимает проступок другого человека как сложное действие, на которое оказывали воздействие внешние факторы (например, воспитание).

Важно отметить, что прощение может происходить не только между обидчиком и жертвой, то есть на уровне межличностного общения, но и в случае, когда происходит прощение человеком самого себя. В таких случаях говорят о самопрощении. Например, самопрощение может иметь место, когда человек винит себя в каких-либо неудачах, проступках, ошибках. Самопрощение имеет и схожие черты, и различия с межличностным прощением. Сходства заключаются в том, что человек может действительно злиться сам на себя и чувствовать к себе отвращение. Но при этом психология человека устроена таким образом, что человек не может чувствовать обиду к самому себе³. В данном случае имеют место другие чувства – смущение, стыд, огорчение. По моему мнению, самопрощение является важным действием, которое может сделать человек для решения внутриличностного конфликта. Некоторые ошибки и неудачи человека могут оказать на него сильное негативное влияние, привести к психологическим заболеваниям. Поэтому самопрощение при определенных условиях может выступать как полезное действие, особенно в случае небольших проступков.

Наконец, рассмотрим мотивы прощения – зачем человеку вообще прощать? Прощение – это всегда нравственное действие. С помощью прощения человек может утвердить себя как нравственную личность, которая способна совершать добрые поступки. Но данный мотив является не единственным. Так, мотивом прощения также может быть установление справедливости. Например, жертва знает, что она совершала несправедливые поступки ранее, поэтому прощает обидчика за проступок и устанавливается субъективную справедливость. Также, можно отметить такой мотив, как

² Агавелян О. К., Игнатенко О. Е. Прощение как способ разрешения межличностных конфликтов в образовательной среде вуза. – 2017.

³ Хьюз П. Прощение / Энциклопедия психологии, 2010. URL: <http://www.philosophy.ru/ru/forgiveness/>

желание установить социальную гармонию. С помощью прощения человек распространяет свои ценности на общество, задает свою модель поведения, которую считает наиболее гармоничной для общества. Такие мотивы достаточно популярны среди религиозных людей.

Важно отметить, что прощение может быть достаточно полезным в деловых коммуникациях. Например, в случае совершения сделки прощение может быть выгодным для партнера с точки зрения стратегии и будущих уступок. Наконец, можно отметить и такой мотив, как возможность самоутвердиться. Жертва может использовать прощение как способ морально возвыситься над обидчиком, показать свои положительные сильные черты и сравнить их с проступком обидчика. На практике такой мотив также является достаточно популярным.

Заключение

Подводя итог, можно сделать определенные выводы. Прощение – это добровольный отказ человека от осуществления возмездия за обиду или нанесенный ущерб. С точки зрения психологии, прощение может происходить на межличностном уровне, а также внутриличностном уровне. На практике существуют проступки, за которые люди могут легко простить, но есть и проступки, которые относятся к непростимым (например, умышленное убийство другого человека). Мотивы прощения у человека могут быть самыми разными, включая возможность самоутвердиться, возможность установить социальную гармонию, установление справедливости и др. Конкретный мотив во многом зависит от воспитания человека, его ценностей, а также ценностей в общества. В целом можно сделать вывод, что прощение играет важную роль в решении межличностных и внутриличностных конфликтов.

Список литературы

1. Агавелян О. К., Игнатенко О. Е. Прощение как способ разрешения межличностных конфликтов в образовательной среде вуза. – 2017.

2. Гроголева О. Ю., Орлова О. И. Взаимосвязь самоактуализации личности с субъективным благополучием и опытом прощения //Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности. – 2016. – С. 60-63.
3. Хьюз П. Прощение / Энциклопедия психологии, 2010. URL: <http://www.philosophy.ru/ru/forgiveness/>