

## ПРОБАЧЕННЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ

*У статті обґрунтовано актуальність дослідження проблеми пробачення. Здійснено теоретичний аналіз наукових поглядів на сутність феномена, прослідковано еволюцію його тлумачення. Розглянуто межі з близькими за сенсом поняттями. Установлено відсутність єдиного погляду на зміст і концептуалізацію пробачення, недостатність досліджень глибинного спрямування.*

**Ключові слова:** пробачення, прийняття, емоції, примирення, образа.

**Постановка проблеми.** Високий рівень конфліктності в сучасному суспільстві, конкуренції, темпу життя разом із неможливістю бути постійно уважним до почуттів інших, напружене соціально-політичне становище в країні призводять до того, що питання пробачення постає більш гостро. Незважаючи на досить давню історію існування цієї проблеми в житті людства та її актуальність у міжособистісних стосунках, дослідження з приводу зазначеного феномена почали активно проводитися лише наприкінці минулого сторіччя. Спираючись на аналіз наявних теоретичних поглядів, можна стверджувати, що на цей момент у дослідженнях відсутнє однозначне розуміння цього поняття.

**Мета статті** – розглянути та проаналізувати різноманітні підходи до трактування сутності феномена пробачення.

**Виклад основного матеріалу.** Глибоке вивчення наукової літератури дає змогу виокремити різні погляди на зміст поняття, що досліджується. До 1980-х рр. пробачення розглядалося переважно в контексті релігійних текстів і практик. Цінність пробачення відображена у священних текстах більшості світових релігій. При цьому в науковому контексті траплялися лише поодинокі дослідження. Наприклад, Ж. Піаже (1932 р.) [24] та С. Бен (1932 р.) [5] розмірковували, яким чином здатність до пробачення впливає з розвитку морального судження. Л. Літвінський (1945 р.) [18] описав афективну структуру здатності до міжособистісного пробачення у статті про взаємозв'язок між ненавистю та пробаченням. Ф. Хайдер (1958 р.) розглядав пробачення як вибір індивідуума «відмовитися від мстивої поведінки» й пояснював його як «імпліцитне вираження самодостатності жертвою чи спробу бути вірним етичному стандарту» [16].

Дж. Емерсон (1964 р.) [9] уперше спробував дослідити зв'язок між пробаченням і психологічним благополуччям. М. Рокіч (1967 р.; 1973 р.) у своїх дослідженнях людських цінностей неодноразово згадував про пробачення й визначав його як одну з ключових цінностей, яку люди прагнули розвинути.

Активне наукове дослідження проблеми пробачення почалося з книги Л. Смедеса (1984 р.) [26], який, хоча й був богословом, а не лікарем або вченим, розпочав рух у межах терапії та науки, що обертався навколо ідеї про те, що пробачення може сприяти психічному здоров'ю та благополуччю людини.

Пробачення розглядається як особистісний смисл (В. Франкл); прийняття іншого (Ю. Орлов); моральний акт, відмова від звинувачення у зв'язку з прийняттям позиції іншого, визнанням власної провини та піднесенням над наявною ситуацією (А. Родіонова); як активне подолання негативної орієнтації стосовно кривдника й розвиток відносно нього позитивної орієнтації (Е. Гассін).

М. МакКаллоу з колегами [22] розглядають пробачення як процес просоціальної трансформації міжособистісної мотивації щодо кривдника, коли мотивація стає менш мстивою, уникаючою та більш доброзичливою.

Л. Девіс [8] пропонує різні дихотомії пробачення від різних авторів. «Справжнє пробачення вимагає всіх розумових, моральних і духовних ресурсів, які людина має... Ніхто не прощає спонтанно; жертви мають докласти зусиль, щоб вийти за межі шоку, гніву, горя й бажання помсти». Інше уявлення визначає пробачення як «емоцію, яка не може бути створеною, примусовою чи контрольованою, а яка виникає спонтанно зсередини, і прибічники цієї точки зору часто порівнюють пробачення з любов'ю» [8, с. 268]. Є уявлення, що «людина не може пробачити тому, хто не визнає, що образив її, або хто не в змозі взяти на себе відповідальність за те, що заподіяв їй біль» [8, с. 269]. Л. Девіс стверджує, що «протилежним парадигмі про зв'язок відповідальності й пробачення є переконання, що пробачення повинне бути надане в односторонньому порядку» [8, с. 274]. І останній погляд на пробачення – «розв'язання (навіть примирення) можливе без пробачення» [8, с. 278].

Згідно з Дж. Петтоном [3], пробачення є не просто будь-якою дією, це процес усвідомлення людиною того факту, що вона мало відрізняється від тих людей, які її образили. Іншими словами,

людина намагається поставити себе на місце кривдника й розуміє, що сама могла вчинити так само. Проте при цьому Р. Енрайт [10] вказує, що, пробаючи, скривджений, по-перше, визнає, що порушення було несправедливим і буде завжди несправедливим. По-друге, він має моральне право на гнів, адже людина має право на повагу. По-третє, пробачення вимагає відмови від чогось, на що ображений має право, а саме – від свого гніву чи образи.

К. Янделл визначає компоненти пробачення: «Жертва повинна мати негативні почуття щодо кривдника через шкоду, яку той зробив, і повинна принаймні бути готовою втратити ці почуття, докладаючи зусиль, щоб добитися цього» [12, с. 38].

П. Коулманн зазначає: «Пробачення включає в себе збільшення віри, готовність до ризику знову відчути біль» [12, с. 79]. «Пробачення – це більше, ніж моральний борг, більше, ніж теологічні вислови. Це єдиний засіб, урахувавши нашу людяність і недоліки, щоб подолати ненависть і осуд і продовжити розвиватися й любити» [12, с. 94].

За визначенням Ф. Ласкіна, пробачити – це означає відмовитися від всякої надії на краще минуле [19]. «Пробачення – це почуття спокою, яке виникає, коли людина приймає свій біль менш особисто, бере на себе відповідальність за те, як вона себе почуває, і стає героєм, а не жертвою в ситуації образи. Пробачення – це досвід спокою в конкретний момент. Пробачення не змінює минулого, але воно змінює сьогоднішнє. Пробачення означає, що навіть якщо людина зазнала болю, вона вирішує менше відчувати його й страждати, що людина стала частиною рішення. Пробачення є розумінням того, що біль є нормальною частиною життя. Воно саме для скривдженого й ні для кого іншого. Можна пробачити й відновити стосунки або пробачити й ніколи не говорити з людиною знову» [19, с. 69].

Пробачення «є рішенням бачити поза межами будь-якої особистості» [7, с. 23]; «ставлення, яке передбачає, що людина готова взяти на себе відповідальність за своє сприйняття, розуміючи, що її сприйняття – це вибір, а не об'єктивний факт» [7, с. 24]; «процес, який вимагає зміни сприйняття знову й знову» [7, с. 25]; «спосіб життя, який поступово перетворює нас із того, щоб бути безпорадними жертвами наших обставин, на те, щоб бути впливовими й люблячими співавторами нашої дійсності» [7, с. 25]. «Пробачення: це не про те, що ми робимо, це про спосіб, за допомогою якого ми сприймаємо людей і обставини» [7, с. 30].

Про пробачення як відпущення почуття образи говорять Д. Агсборгер, Т. Стівен [3].

Б. Фленіган розглядає пробачення так: «Пробачення – це перемога над травмою. Це процес, за допомогою якого потерпілий спочатку відбивається, потім зближується, потім опановує ситуацію, яка майже зруйнувала його» [14, с. 71].

Дж. Селлз і Т. Харгрейв (1998 р.) відмічали, що пробачення потребує часу та є процесом, що розгортається й може тривати кілька місяців або, можливо, навіть років. Ця думка підтримується більшістю авторів (Б. Каннінгем, Р. Енрайт, Р. Фітсгіббонс, Д. Хоуп, М. Кауфман, П. Кіркап).

К. Торесен, А. Харріс і Ф. Ласкін розглядають міжособистісне пробачення як рішення про скорочення негативних думок, афектів і поведінкових проявів, таких як почуття провини й гніву стосовно кривдника чи болючої ситуації; рішення почати краще розуміти образу й кривдника [30].

Розуміння пробачення в роботі Р. Енрайта, Е. Гассін і Чінг-Пу Ву [4] є таким: людина, якій заподіяли глибокий біль, часто бореться проти кривдника (навіть якщо це відбувається лише в думках і почуттях), але ображений має припинити боротьбу проти кривдника й здійснити безкорисливий дар любові як прояв гуманізму.

Дж. Норт [23] розглядає пробачення як подолання негативних афектів і суджень стосовно кривдника; це не заперечення власної правоти в цих судженнях, а спроба поглянути на кривдника зі співчуттям, милосердям і любов'ю, у той час як він, здавалося б, повинен бути позбавлений права на них.

Е. Уортінгтон і Н. Вейд [32] визначили пробачення як емоційне протиставлення позитивних емоцій, орієнтованих на інших, негативному непростенню, яке приводить до нейтралізації чи заміни всіх або частини негативних емоцій позитивними. Позитивні емоції, які приводять до пробачення, були визначені як емпатія, співчуття, милосердя, романтична любов і альтруїстична любов (Е. Уортінгтон та інші, 2001 р.). Натомість досвід деяких позитивних емоцій неминуче нейтралізує непростення, людина може мати чи може не мати кінцевих позитивних емоцій щодо кривдника. Пробачення може бути частковим (зниження непростення) або повним (що приводить до кінцевої нейтральності чи навіть кінцевих позитивних емоцій щодо кривдника). При цьому пробачення концептуалізується на теоретичному рівні як емоційно фокусована копінг-стратегія [31].

П. Стрелан і Т. Ковік [28], визначаючи пробачення як процес нейтралізації стресора, що виник зі сприйняття міжособистісного болю, теж пропонують концептуалізувати його як процес подолання стресових ситуацій.

Одним із новітніх є погляд на феномен пробачення в контексті позитивних рис особистості, котрі розуміються як ресурси. К. Петерсоном і М. Селігманом була складена ієрархічна класифікація позитивних ресурсів особистості, у котру увійшли 24 особистісні риси, організовані в шість груп за кількістю базових чеснот, котрі вони конкретизують. Вибачливість розглядається як пози-

тивна, «сильна» риса характеру, що стосується чесноти «помірність» і визначається авторами як милосердне та поблажливе ставлення до оточуючих людей [2].

Для більш повного розуміння феномена прощання зарубіжні вчені аналізують його в контексті інших понять, близьких за сенсом. Л. Смедес зазначає, що прощання не є забуванням [26], оскільки глибока образа вкрай рідко стирається з пам'яті. На думку М. Трейнера (1981 р.), прощання не є примиренням або відновленням будь-яких спільних стосунків. Прощання є глибоким особистим актом, а примирення є спільною дією двох людей. Примирення може бути результатом прощання, але не тотожне йому.

На думку Р. Хантера, прощання також не є вибаченням. Прощання – це внутрішнє особистісне звільнення. Вибачення ж зазвичай вважається публічним звільненням, певною дією, але людина може прощати кривдника й без його публічних вибачень [17].

Прощання не може полягати у виявленні байдужого ставлення до кривдника. Глибока образа важлива для людини сама по собі та потребує великих затрат енергії, тому прощання не може полягати в придушенні негативних почуттів протягом часу. Прощання активно й вимагає дій [4].

Схожої думки дотримується й М. Росс [29], котрий відокремлює прощання від забування, потурання, ігнорування, схвалення та виправдання. К. Янделл відрізняє прощання від відплати, реабілітації й прагнення до справедливості [12].

Цікаві погляди на тлумачення феномена прощання можна знайти в психоаналітичних концепціях. С. Сіасці [25] проводить аналіз і встановлює межі між прощанням, прийняттям і примиренням. Примирення є найменш динамічно вмотивованим, це прагматичний вибір рухатися далі, воно є найбільш свідомим і обдуманим. Прийняття може бути психологічно чи практично вмотивованим результатом психотерапії, воно вимагає роботи горя над пережитими втратами, подолання власного почуття «жертви» та прийняття власної долі у світі. Проте, на відміну від прощання, шлях до прийняття не передбачає відновлення внутрішнього зв'язку з об'єктом, що скривдив людину. У цьому відношенні прощання є єдиним із цих трьох понять, що тягне за собою значну психологічну роботу з результатами, подібними та комплементарними до роботи трауру.

На думку вченої, процес прощання включає в себе психологічні зміни, які дають можливість з'явитися «установці на прощання» – прийняттю загальної випадковості та несправедливості світу таким, як він є, і відповідній здатності відмовитися від злісних вимог до того, яким світ повинен бути.

Відомий психоаналітик сучасності О. Кернберг [1] розглядає здатність людини прощати інших як характеристику зрілого Супер-Его: ця здатність пов'язана з умінням визнавати агресію й амбівалентність у собі, а також умінням приймати неминучу амбівалентність інтимних відносин. Справжнє прощання є виразом зрілого морального почуття, прийняття болю, що супроводжує втрату ілюзій щодо себе й інших, віри в можливість відродження довіри, а також відродження й підтримки любові, незважаючи на її власні агресивні компоненти.

С. Сіасці [25] пропонує динамічну концептуалізацію прощання в контексті психоаналізу. На думку вченої, ситуація, у якій постає прощання, спричинюється травмою невинуватих очікувань у близьких стосунках. Коли правомірні сподівання у відносинах не реалізуються, прощання стає викликом для Его відновити втрачений нарцисичний баланс через відновлення значущого внутрішнього зв'язку.

Дослідниця розглядає такі корені розвитку прощання. Порушений нарцисичний баланс індивіда, який виник унаслідок травми невинуватих очікувань, призводить до такої особливості захисної особистісної організації, як концентрація на кількісних аспектах досвіду (замість якісних). Коли здатність брати користь, оцінити «якість» відносин скомпрометована, наслідком ненаситності стає занепокоєння «кількістю», частим проявом якого є жадібність.

Коли закінчується процес оплакування втрат, людина зіштовхується з вибором щодо долі «невдалих» стосунків: зменшити їхню значущість чи відновити їх, незважаючи на минулі невдачі, у світлі розширеного усвідомлення їх обмежень. Прощання, таким чином, є несвідомим вираженням потреби в людських стосунках і перевагою якості над кількістю в життєвому досвіді. Зменшення гніву та зниження примітивних захисних механізмів, що супроводжує успішне горювання, дозволяє пом'якшити Супер-Его – це як передумова, так і наслідок прощання. Отже, прощання дозволяє відновити прийняття та потенційно більш люблячі стосунки не тільки з іншими, а й із самим собою та світом.

Деякі вчені стверджують, що певні альтернативи прощання (такі як заперечення того, що хтось постраждав) є «псевдопрощанням» [11, с. 268] і можуть бути шкідливими. Можна думати, що «псевдопрощання» відбувається, якщо, неправильно розуміючи прощання, людина вірить у те, що вона прощачила, у той час як вона насправді заперечувала чи мирилася, дивилася крізь пальці й продовжувала переживати емоційний стрес до тих пір, поки це не призвело до фізичної шкоди. Е. Уортінгтон і М. Шерер вважають за краще тлумачити їх просто як альтернативи прощання [31].

Деякі теоретики розглядають примирення чи відновлення стосунків як невід'ємну частину процесу пробачення [13], а деякі – як незалежні процеси, оскільки пробачення може мати місце й за відсутності примирення, а примирення може мати місце за відсутності пробачення [6]. Тим не менше, у пробачення дійсно є поведінкові наслідки. Зниження помсти й спонукань до уникання кривдника чи ситуації образи й збільшення здатності бажати кривдникові добра є особливостями пробачення, яке може впливати на поведінку людини, не змушуючи до примирення. Пробачення може бути одностороннім процесом, тоді як примирення – взаємний процес зростаючого прийняття однією людиною іншої [27].

Більшість дослідників погоджується з тим, що пробачення є комплексом, який включає в себе когнітивний (Б. Фленіган) [14], афективний (В. Малколм і Л. Грінберг) [20], поведінковий (К. Гордон та інші) [15], мотиваційний (М. МакКаллоу й інші) [21] аспекти й аспект прийняття рішення; воно є внутрішньоособистісним процесом і часто (але не обов'язково) – міжособистісним [31].

За висловом Нельсона Мандели, який він не записав, але зробив відомим, «тримати образу – це як прийняти отруту й чекати, що помруть твої вороги».

**Висновки.** Підсумовуючи описане вище, можна стверджувати, що в багатьох працях пробачення розглядається як вибір, усвідомлене рішення відмовитися від негативних почуттів, покращити свій стан, змінити своє життя, припинити відчувати себе жертвою й узяти ситуацію під власний контроль. Пробачаючи, людина бере на себе відповідальність за своє сприйняття, розуміючи, що її сприйняття – це вибір, а не об'єктивний факт.

Для основної частини розглянутих поглядів характерним є те, що, незалежно від витоків пробачення, воно передбачає зміну в емоційній сфері особистості стосовно кривдника, тобто пробачення містить у собі просоціальний мотив. Проте варто зазначити, що в працях сучасних психологів усе ще немає єдиного погляду на сутність феномена пробачення та його концептуалізацію: розуміння сутності досить варіативне, а концептуалізація в більшості випадків зводиться до нечіткого визначення поняття. Кількість досліджень, спрямованих на глибинне розуміння процесів, що відбуваються під час пробачення, теж є недостатньою.

#### Література:

1. Кернберг О. Отношения любви: норма и патология. М., Класс, 2000. 256 с.
2. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. Леонтьева. М., Смысл, 2011. 679 с.
3. Чукова А., Гриценко В. Теоретические основы исследования прощения как феномена межличностного общения. Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 5. С. 16–22.
4. Энрайт Р., Гассин Э., Ву Ч. Прощение: концепция развития. Психологическая газета. 1997. № 2 (29). С. 99–114.
5. Behn S. Concerning forgiveness and excuse. Archiv fuer die Gesamte Psychologie. 1932. № 86. P. 55–62.
6. Butler M., Dahlin S., Fife S. "Languaging" factors affecting clients' acceptance of forgiveness intervention in marital therapy. Journal of Marital and Family Therapy. 2002. № 28 (3). P. 285–298.
7. Casarjian R. Forgiveness: a bold choice for a peaceful heart. New York: Bantam Books, 1992. 246 p.
8. Davis L. I thought we'd never speak again: the road from estrangement to reconciliation. New York: Harper Collins, 2002. 368 p.
9. Emerson J., Jr. The Dynamics of Forgiveness. Westminster Press, Philadelphia, 1964.
10. Enright R. Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. 299 p.
11. Enright R., Fitzgibbons R. Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope. APA Books, Washington, DC, 2000. 376 p.
12. Enright R., North J. Exploring Forgiveness. Madison: University of Wisconsin Press, 1998. 318 p.
13. Fincham F., Hall J., Beach S. Till lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage // In E. Worthington (Ed.), Handbook of forgiveness. New York: Routledge, 2005. P. 207–226.
14. Flanagan B. Forgiving the unforgivable: overcoming the bitter legacy of intimate wounds. MacMillan Press, New York, 1992. 142 p.
15. Gordon K., Baucom D., Snyder D. The use of forgiveness in marital therapy // In: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.), Forgiveness: Theory, Research, and Practice. Guilford Press, New York, 2000. P. 203–227.
16. Heider F. The psychology of interpersonal relations. New York, NY: Wiley, 1958. 322 p.
17. Hunter R. Forgiveness, retaliation, and paranoid reactions. Canadian Psychiatric Association Journal. 1978. № 23. P. 167–173.
18. Litwinski L. Hatred and forgetting. Journal of General Psychology. 1945. № 33. P. 85–109.
19. Luskin F. Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness. San Francisco: Harper Collins, 2002. 240 p.
20. Malcolm W., Greenberg L. Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy // In: McCullough M., Pargament K. and Thoresen

- C. (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. Guilford Press, New York, 2000. P. 179–202.
21. McCullough M., Sandage S., Worthington E. *To forgive is human: How to put your past in the past*. Downers Grove: InterVarsity press, 1997. 116 p.
  22. McCullough M., Witvliet C. *The Psychology of Forgiveness* // In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press, 2002. P. 446–458.
  23. North J. *Wrongdoing and Forgiveness*. *Philosophy*. 1987. Vol. 62. Issue 242. P. 499–508.
  24. Piaget J. *The Moral Judgment of the Child*. The Free Press, New York, 1932. 410 p.
  25. Siassi S. *Forgiveness, acceptance and the matter of expectation*. *International Journal of Psychoanalysis*. 2007. № 88. P. 1423–1440.
  26. Smedes L. *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve*. New York, NY: Harper & Row, 1984. 151 p.
  27. Staub E. *Reconciliation after genocide, mass killing or intractable conflict: understanding the roots of violence, psychological recovery and steps toward a general theory*. *Political Psychology*. 2006. Vol. 27. Issue 6. P. 867–894.
  28. Strelan P., Covic T. *A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research*. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 25. № 10. P. 1059–1085.
  29. The Brain Health And Wellness Center. URL: <http://brainwellness.com/lifestyle/more-on-forgiveness-and-how-and-why-to-do-it>.
  30. Thoresen C., Harris A., Luskin F. *Forgiveness and health: an unanswered question* // In: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. Guilford Press, New York, 2000. P. 254–280.
  31. Worthington E., Jr., Scherer M. *Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses*. *Psychology & Health*. 2004. № 19:3. P. 385–405.
  32. Worthington E., Jr., Wade N. *The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice*. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1999. № 18 (4). P. 385–418.

#### **Сокур А. В. Прощение: теоретический анализ сущности понятия**

*В статье обоснована актуальность исследования проблемы прощения. Осуществлен теоретический анализ научных взглядов на сущность феномена, прослежена эволюция его толкования. Рассмотрены границы с близкими по смыслу понятиями. Установлено отсутствие единственного взгляда на содержание и концептуализацию прощения, недостаточность исследований глубинной направленности.*

**Ключевые слова:** прощение, принятие, эмоции, примирение, обида.

#### **Sokur A. V. Forgiveness: theoretical analysis of the concept**

*The article substantiates the urgency of the study of the forgiveness problem. A theoretical analysis of scientific views on the nature of the phenomenon is carried out, and the evolution of its interpretation is examined. The differences with the close notions are considered. The absence of a single view on the content and conceptualization of forgiveness, and the lack of any profound research is established.*

**Key words:** forgiveness, acceptance, emotions, reconciliation, offence.