

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

DOI: 10.31857/S023620070012392-8

©2020 Е.В. ЗОЛОТУХИНА-АБОЛИНА, М.В. МАКАРЕНКО

ПРОЩЕНИЕ И САМОПРОЩЕНИЕ: ЕДИНСТВО МОРАЛЬНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО



Золотухина-Аболина Елена Всеволодовна — доктор философских наук, профессор кафедры истории зарубежной и отечественной философии. Южный федеральный университет. Российская Федерация, 344006, Ростовская обл., Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42. Электронная почта: elena_zolotuhina@mail.ru



Макаренко Мария Витальевна — аспирантка Института философии и социально-политических наук. Южный федеральный университет. Российская Федерация, 344006 Ростовская обл., Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42. Электронная почта: mashamackarencko@yandex.ru

Аннотация: Главной темой статьи является демонстрация актуальности психологического подхода к традиционной этической проблематике. В работе рассматривается его важность в отношении сюжетов прощения и самопрощения, так как тема самопрощения вообще невозможна при классическом ригористическом морализировании. В статье в качестве понятийных пар выступают «обиженный и обидчик», а

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 20-311-90005.

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

не «жертва — обидчик», поскольку обида понята как отношение между личными знакомыми в рамках повседневной жизни, а не как экстремальные отношения «жертва — палач». Акт прощения рассматривается как способность отпустить собственные негативные эмоции, связанные с обидой, что облегчает состояние самого обиженного и далеко не всегда нуждается в просьбе о прощении со стороны виновного. Однако прощение, по мнению авторов, не предполагает неременной любви к прощенному обидчику. Прощение сродни забвению нанесенного вреда и разочарования в Другом. В пределе всякое прощение является безусловным, радикальным, проявлением личного великодушия, хотя, как показано в статье, не все авторы с этим согласны. Великодушие заключается как раз в способности отпустить негативные переживания обиды даже в отношении того, что представляется непростительным, в этом случае оно выступает как добровольный дар. Существенным психологическим компонентом этического рассмотрения отношений «обиды-прощения» выступает в наши дни понятие самопрощения. Самопрощение является важным условием установления нормальных морально-психологических отношений. Человек, не принимающий, говоря юнгианским языком, собственной Самости, отрицающий себя как принципиальное несовершенство, будет проецировать самоотрицание вовне, на других, и считать их виноватыми в собственных страданиях. Необходимо самопрощение и позитивное принятие себя, чтобы уметь позитивно относиться к Другому, тем более, что человеческие обиды нередко взаимны. В конце статьи дается освещение концепции Радикального самопрощения К. Типпинга, демонстрирующее взаимопроникновение этического и психологического подходов к теме прощения.

Ключевые слова: моральный и психологический подход, обида, прощение, воздаяние, безусловное прощение, дар, самопрощение, человек, «Радикальное самопрощение», Другой.

Ссылка для цитирования: Золотухина-Аболина Е.В., Макаренко М.В. Прощение и самопрощение: единство морального и психологического // Человек. 2020. Т. 31, № 5. С. 111–128. DOI: 10.31857/S023620070012392-8.

Проблема обиды и прощения — одна из традиционных морально-этических проблем, которая ныне активно обсуждается [3] и, видимо, будет обсуждаться всегда. На наш взгляд, сегодня она фактически рассматривается в тесном союзе с *психологическим подходом*, что мы хотели бы подчеркнуть в предлагаемой читателю статье. В свое время в знаменитой работе «Недовольство культурой» З. Фрейд писал: «Изучение и терапия неврозов привели нас к двум упрекам по отношению к индивидуальному «Сверх-Я». Во-первых, оно проявляет мало заботы о счастье «Я»: суровость заповедей и запретов не принимает

во внимание ни сопротивления их исполнению, ни силу влечений «Оно», ни трудности, с которыми они сталкиваются в окружающем мире.... Более того, оно исходит из предположения, будто человеческое «Я» в состоянии психологически вынести все то, что на него возлагается, что «Я» имеет неограниченную власть над своим «Оно». Это — заблуждение, так как даже у так называемого нормального индивида власть над «Оно» не поднимается выше определенного уровня» [17]. Мы привели эту большую цитату чтобы напомнить: сто двадцать лет существования психотерапии как изучения мотивов и механизмов человеческого переживания и поведения не позволяют оставаться на ригористической кантовской позиции, обязывают нас взглянуть на моральное поведение одновременно как на психологическое поведение, а на нравственное переживание именно как на *переживание*, где *мотивы* и *чувства* играют огромную роль. И чувства эти часто бывают смутны, континуальны, противоречивы и порой длятся долго — иногда целую жизнь. Этика — не просто стремление назидать, но попытка понять, что движет человеком, и в этом смысле работы А. Маслоу или В. Франкла нередко дают больше, чем рациональные выкладки титулованных профессиональных этиков.

Вот почему для нас важна и интересна статья К.Е. Троицкого [14], где на большом материале с близкой для нас критической точки зрения рассмотрен ряд позиций современных западных авторов, пытающихся, с одной стороны, найти «объективистский» взгляд на прощение, а с другой — скрупулезно, щелкая калькулятором, посчитать, кто, кому и сколько должен, кто сколько раз поклонился, и были ли поклоны приняты. Конечно, на самом деле все происходит иначе, и в вопросе прощения нет места не только классической этической суровости, согласно которой виновный должен непременно стучать лбом об пол, но и рассудочной торговле, где просьба о прощении и само прощение выглядят как отношения возмездности. Напротив, прощение — сфера великодушия и целого ансамбля сложных мотивов, в который может входить и тема самопрощения.

О природе прощения

К решению вопроса о природе и роли прощения существует множество подходов. Согласно большинству из них, прощение представляет собой процесс, характеризующийся способностью человека *отпустить чувство обиды*, гнева по отношению к обидчику и ситуации в целом. Объединяет все подходы в определении прощения то, что человек добровольно отказывается от

Е.В. Золотухина-Аболина,
М.В. Макаренко

Прощение и самопрощение: единство морального и психологического

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

идеи отмщения и наказания, то есть, *не настаивает на воздаянии*. Проблема заключается в том, как возможно такое прощение, при котором нанесенная обида не получает никакого «симметричного ответа». И здесь мнения авторов расходятся: одни считают возможной полноту великодушия, другие видят прощение как результат раскаяния и просьбы о прощении.

Уточним смысл понятия обиды: обида — деструктивное чувство, это нереализованный гнев, переживание незаслуженного страдания и причиненной несправедливости: оскорбления, унижения, лишения благ, игнорирования. Обида характеризуется негативными эмоциями и оценками в отношении обидчика и одновременно — чувством собственной уязвленности. Подчеркнем, что термин «обида» в нашем рассмотрении относится к отношениям повседневной жизни, в первую очередь к людям, которые для нас значимы: родственникам, друзьям, любимым, знакомым. Лишь в переносном смысле можно говорить о нанесении «обиды» со стороны врага или преступника, наносящего радикальный и экстремальный вред, по крайней мере, в русском языке это так. Им, супостатам, мы желаем воздаяния, высшей справедливости, ненавидим, хотим покарать, наказать, в пределе — отомстить, уничтожить. Неуместность слова «обида» в ситуации крайней жестокости хорошо иллюстрируется мрачным анекдотом: «Гражданская война, один сельчанин ведет другого на расстрел и спрашивает его: “Сосед, да ты что, обиделся, что ли?”». Когда ведут на расстрел — это не «обида», это жестокость и «логика борьбы». Поэтому в нашей статье мы пользуемся терминами «обидчик – обиженный», а не «жертва»: жертве противоположен не обидчик, а палач. На врага не «обижаются», потому что он чужой и опасный, от него защищаются, и в отношениях войны отказаться от мести — не значит «простить», а значит принять рациональное решение о прекращении ответной агрессии.

Обида — это когда коммуникация в той или иной форме продолжают, и это нечто куда более интимное. В обиде всегда есть разочарование от того, что наше ожидание доброго расположения не оправдалось, и когда мы обижаемся, то в глубине души хотели бы перестать обижаться и как-нибудь, без урона для своего достоинства, восстановить отношения, *простить*. Прощение — не только моральная возможность, но и психологическая потребность, в нем психологическое и моральное — суть единство.

Процесс прощения в личных отношениях неоднозначен и не скор, об этом пишут многие авторы. «Прощение — это усилие, которое непрестанно приходится прилагать снова и снова, и никто не удивится, если мы скажем, что это испытание порой истощает все наши силы» [18, с. 142]. Обида имеет обыкновение

возвращаться, когда, казалось бы, на словах все прощено и даже принято внутреннее решение. Но эмоции не равны разуму, потопу и говорят, что только сильные духом умеют прощать. Как мы уже отметили, простить — значит отпускать злость, обиду, гнев и другие негативные чувства, освободиться от них. По мнению К. Типпинга этот процесс представляет собой не простое освобождение от этих чувств, но замещение их кардинально противоположными, положительными чувствами, такими как любовь, сострадание, великодушие [13, с. 9]. Думается, автор не вполне прав, прощение может быть для обиженного именно избавлением от собственных негативных эмоций, когда просто машут рукой и говорят: «Да Бог с ним, пусть себе живет — от нас подальше!». То есть, это не обязательно переход к братанию и умилению, и само великодушие способно быть великодушием забвения, закрытием дверей, ведущих в обидное прошлое.

Простить обиду — если ее удастся искренне простить, что не факт! — это *вернуть собственный душевный комфорт, восстановить чувство собственной значимости, подорванное обидными поступками*. Это доброта не только к Другому, но и к себе. О факте прощения можно сообщать или не сообщать обидчику — в зависимости от ситуации. Собственно, *сообщение о прощении необходимо, если этого прощения просят*, но нередко люди агрессивные и самоуверенные не считают себя ни в чем виноватыми, и в прощении нисколько не нуждаются. Оно гораздо более значимо для самого обиженного, особенно если он считает гневливость негативным качеством и вовсе не упивается собственной обиженностью. Если в обидчике живут остатки совести, он порой просит прощения, но чаще стремится восстановить отношения косвенно, как бы игнорируя собственные обидные для Другого действия, делая вид, что их не было, и иногда такие молчаливые примирения происходят через годы и десятилетия.

Это достаточно долгий и сложный психологический процесс, который тем сложнее, чем яснее воспринимается вредоносность действий [13]. Истолкование ситуации напрямую связывает обиженного и обидчика, определяет дальнейший характер отношений между ними. Это значит, что необходимо обращать внимание не только на участников «ситуации обиды», но и на саму *историю* произошедшего. Обиды очень часто взаимны, когда оба участника конфликта являются и обидчиками, и обиженными. Кто был зачинщиком конфликта? Не было ли провокации со стороны обиженного? Нельзя ли истолковать случившееся как «обида за обиду»? Может быть, обиженный и есть подлинный обидчик? Все это не праздные вопросы, и среди них особо значим такой: «кто» или «что» прощается? В. Янкелевич, например, говорит о том, что

Е.В. Золотухина-Аболина,
М.В. Макаренко

Прощение и само-
прощение: един-
ство морального и
психологического

Таким образом, можно сделать вывод о том, что, во-первых, прощается личность; во-вторых, наказание (если присутствует юридический момент) не исключает возможности прощения, поскольку являет собой некоторый социальный акт справедливости в отношении пострадавшего. Но если говорить не о юридических, а о нравственно-психологических вопросах, то наше наказание обидчику — это только наше личное решение игнорировать его и его интересы, исключить его из своей жизни, не мстить, но и не помогать, и точно также — прощение вопрос нашего личного решения — сбережения собственной души.

Если традиционное прощение ясно показывает, что есть обидчик и обиженный, то как быть с идеей самопрощения, которая актуализировалась в последнее время? Может ли человек прощать сам себя? Имеет ли он на это моральное право? Самопрощение — это приобретение «чистой совести», и как быть с тем, что «чистая совесть — изобретение дьявола?» (А. Швейцер)

Обратим также внимание на то, что существуют люди, которые готовы к обидам по любому поводу; они с удовольствием оскорбляются и винят в своих страданиях окружающих. Нам могут старательно приписывать вину, а мы можем до конца не понимать,

виноваты ли мы на самом деле? Невротическая вина, ощущение себя обидчиком — безвыходное мучение, и самопрощение в этом случае — спасение для слишком чувствительных натур: я прощаю себя, потому что вообще-то неясно, был ли я виноват? Самопрощение — возвращение душевного равновесия и адекватного общения без напрасных угрызений совести и пустого самобичевания.

Однако, если вина реальна, в самопрощении «я» выступает и как обидчик, и как обиженный, способный на великодушие. Здесь огромную роль играет отношение личности к своему собственному нравственному формированию, способность начать с чистого листа, увидев глубинный пласт своей души. «В развитии нравственной потребности большое значение имеет признание своей вины и просьба о прощении» [10, с. 142]. Здесь наблюдается рефлексия на собственное нравственное развитие и умения прощать, в том числе, самого себя. «Подлинное прощение — зрелое нравственное чувство, принятие боли, вера в восстановление отношений» [11, с. 127]. Если говорить о прощении как о процессе принятия Другого, то самопрощение, выражаясь юнгианскими терминами, показывает необходимость принятия своей Самости, которая не равна эмпирическому «я», способному на промахи и грехи. К. Типпинг пишет о том, что в психологии существует мнение, согласно которому внутреннее недовольство собой, чувство неприятия себя как личности проецируется на других людей. Происходит то, что называется механизмом проекции. Еще К.Г. Юнг с помощью архетипа Тень показывает то, что человек собственное внутреннее чувство ненависти к себе проявляет в виде ненависти к окружающим [13]. По сути дела, вина, которую некто испытывает к себе лично, проявляется как постоянное обвинение других. Так формируется «комплекс жертвы», перед которой все виноваты.

Этот комплекс, по мнению К. Типпинга, отчетливо показывает не просто жалость к себе, но определенный защитный механизм личности. За этим комплексом скрывается не только неуверенная в себе персона, но человек, относящийся к себе с презрением и даже ненавистью [13]. Это часто проявляется в том, что он словно запрограммирован постоянно попадать в негативные ситуации, при которых может оставаться в страдательной роли и винить окружающих в происходящем, а как следствие, вымещает злость и ненависть на них. Однако корень такого поведения в том, что он просто не принимает самого себя, но не осознает этого. Чтобы решить данную проблему нужно понять себя, дабы снять маску жертвенности. Достигается это с помощью самопрощения. Пока человек ощущает себя жертвой, он не сможет простить не только

Е.В. Золотухина-Аболина,
М.В. Макаренко

Прощение и самопрощение: единство морального и психологического

Самопрощение является ничем иным как самопринятием — видением собственной глубины. Если сослаться на позицию Н. Сноу, показанную в статье О.В. Артемьевой, — это также осознание «собственной конечности и неизбежной ограниченности с принятием себя как несовершенного существа» [2]. То есть, самопрощение стоит и на фундаменте «вечного начала» в человеке, и на фундаменте эмпирического. Нам близка эта позиция, потому что она показывает самопрощение не только как взгляд в собственные духовные основания, но и как избавление от «комплекса Бога», который не может ни грешить, ни ошибаться, ни быть слабым. О.В. Артемьева критически подходит к такому взгляду, полагая, что он выводит нас за пределы морали, она пишет: «При том, что едва ли правильно недооценивать психологическую значимость примиренности с самим собой, в моральной перспективе принятие самого себя в своем несовершенстве и ограниченности в ценностном смысле нейтрально. Установление мира в душе человека чрезвычайно важно, может благоприятствовать решению тех или иных внутренних проблем личности, однако задача по достижению такого мира никак не соотносится с теми задачами, которые ставит перед человеком мораль» [2].

По сути, прощая себя через самопринятие, личность приходит к единству с собой, к духовной целостности. «Прощение себя» не означает оправдание за совершение проступка или его забывание (человек может принять моральное наказание со стороны Других), но оно позволяет заменить ощущение стыда и боли на первом этапе переживания позитивным чувством к себе как Самости и одновременно «эмпирическому человеку» на последующих этапах. Оно дает надежду на исправление и опирается

на то прощение со стороны Других, которое мы знали в детстве — добрых великодушных Других, которые не оставляют нас в беде, даже если мы несовершенны. Прощая себя, мы видим себя их глазами. Это то, что Э. Берн и ряд других авторов-психоаналитиков называют «Я — плюс, Ты — плюс»: когда индивид прощает себя, опираясь на образ чужого великодушия, у него есть все основания также ценить и поддерживать Других. Если же некто утвердился в своей сугубой негативности, то именно из нее он будет делать зло другим, неся собственную порочность как знамя.

Е.В. Золотухина-Аболина,
М.В. Макаренко

Прощение и само-
прощение: един-
ство морального и
психологического

Прощение как дар и как ответ на просьбу

Но вернемся к межличностным отношениям: чем все же суть прощения как щедрого и бескорыстного акта? Вопрос о возможности прощения, а также его роли М. Мосс и Ж. Деррида связывают с категорией *дара*. Это означает, что в процессе дарения нет ожидания на «отдарок» даже в виде благодарности, поскольку такое ожидание подрывало бы само понятие дарения, меняя его на категорию простого обмена [8]. По сути, мы попадаем в область *безусловного прощения*, когда прощаем не «потому что», но «вопреки всему». И оно психологически обосновано, ибо «жить в обиде» — это жить в аду. Безусловно простить — это пожалеть и стать выше ситуации, выше в духовном отношении. «Отче! прости им, ибо не ведают, что творят» (Лк. 23:34) — говорит Христос на Голгофе.

Как справедливо отмечает К.Е. Троицкий безусловное прощение никогда не требует формальностей в виде покаяния или мольбы о прощении. Напротив, такое отношение критикуется автором [14]. Близкой позиции придерживается М. Холмгрен, считая, что любые межличностные отношения характеризуются позицией личности в отношении прощения [15, с. 64]. Само прощение в ее трактовке не является процессом двусторонним, поскольку не имеет никакого отношения к раскаянию со стороны виновного. Происходит процесс принятия своего обидчика как страдающего, правда уже не в его агрессивной роли, но как целостной личности. Об этом также говорит Н. Большунова, указывая на то, что, прощая мы признаем «Другого» и его самость [4]. То же самое у К. Типпинга: прощение — процесс односторонний, поскольку только обиженный решает прощать или нет. Мольбы о прощении в таком случае неуместны. Это снова говорит нам о возможности *безусловного прощения*. Двусторонним и обоюдным в отличие от прощения может быть процесс *примирения*, являющий собой некоторый компромисс, замещающий собой прощение, и его часто путают с самим прощением. При примирении можно говорить

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

об остаточном чувстве обиды, однако отношения способны наладиться и не мешать социальной жизни [13]. Если обратить внимание, это очень близко к понятию «прощениезамещающих» способов, о которых писал В. Янкелевич.

Впрочем, другие авторы, делающие акцент не на морально-психологическом переживании обиды/прощения, а на прощении как сугубо коммуникативном, взаимно возмездном акте, с этим не согласны. Так, А. Маслова утверждает, что: «Прощение не может являться односторонним актом. Оно является взвешенным решением после долгого пути самоанализа и анализа поведения и объяснение обидчика, должника, оппонента» [7, с. 294]. Так же считает и Ч. Гризволд, указывая, что взаимность между субъектами конфликта необходимо должна быть. Истинное прощение для него возможно лишь в том случае, если обидчик принесет извинения пострадавшему, который их примет. П. Рикер когда-то также утверждал, что момент прощения обладает диалогичностью, попадая в область языковых отношений, где виновный необходимо должен раскаяться. В этом случае прощение в большей степени рассматривается с позиции того, *кого прощают*. То есть, прощение не является безусловным, раскаяние и извинение — его необходимый компонент. Конечно, можно считать и так, поскольку обиженного радует просьба о прощении, она выступает как форма воздаяния, восстановление справедливости и морального порядка, однако простить возможно и без этого даром. В свою очередь тот, кто искренне винится, тоже получает и психологическое облегчение, и возможность нравственного восстановления и роста.

Стоит отметить также, что в христианстве быть в полной мере *всепрощающим* может только Бог, поскольку он являет собой Совершенство, источник чистой любви. Прощение здесь выступает следствием такой божественной любви, которая в полном смысле слова — дар. Однако люди несовершенны, для них сплошь и рядом бывают ситуации, когда прощение кажется невозможным или несостоятельным. Поэтому Т. Гувье, например, выделяет области *простительного* и *непростительного*, показывая тем самым невозможность чистого прощения [5]. При «чистом прощении» субъект прощает вне всяких сомнений даже то, что невозможно ни понять, ни простить. Однако, если имеются вопросы, которые не попадают под влияние чистого прощения, тогда его просто не существует. Бывает имитация прощения, не более. В. Янкелевич говорил о том, что люди способны ограничиваться прощением ложным, поскольку окончательно избавиться от негативных чувств в отношении обидчика невозможно. Всегда остается момент огорчения и, если не ненависти, то неприятия к обидчику [18]. И здесь

снова вступает в силу человеческая психология: прощение на словах не означает прощения на деле.

Но другая точка зрения гласит: прощение тем более истинно, чем менее возможно. Его особенность заключается не в прагматичности, заключающейся в деловитом налаживании отношений между людьми, но в том, чтобы ощутить единство «Я» и «Другого». Безусловное прощение проявляется не только благодаря принятию обидчика как личности, о котором упоминалось ранее, но также в силу того, что происходит некоторое сравнение и отождествление «Меня» с «Другим». Прощающий допускает, что оступиться может не только кто-то другой, но и он сам, что ошибку может совершить каждый, и отсюда становится возможным замещение чувства обиды состраданием. Народная мудрость гласит: «От тюрьмы и от сумы не зарекайся» — пасть может любой. Это снова приводит к идее христианского прощения как *всепрощения* благодаря *непосредственному ощущению общности*: «истинное прощение ощущается, когда я чувствую единство с Другим, принимаю его» [11, с. 124]. Это не мысль, но чувство, в том числе латентное чувство самосохранения: ты прощаешь, и тебя простят, ты даришь снисхождение без должных к тому оснований, и тебя не минует человеческое великодушие. Если ты стремишься любить как Бог — бескорыстно и неизбирательно, то и Божья любовь коснется твоей жизни.

Безусловное прощение сродни забвению — забвению плохого, ссоры, конфликта. Выражение «время лечит» может показать, будто происходит не столько процесс отпускания, сколько забывания и даже привыкания к ситуации. Это очень близко к идее смирения, и принятия высшей воли и путей Провидения.

«Радикальное самопрощение» К. Типпинга

Современный взгляд на идею самопрощения высказывает К. Типпинг в своей работе «Радикальное самопрощение», которое он понимает как безусловное прощение себя самого, исключаящее категорию *непростительного*. Отметим, что взгляд Типпинга также не чисто морален, но психологичен и даже психотерапевтичен. «Радикальное прощение» — это процесс, направленный на принятие личностью собственной Самости и проходящий ряд пять этапов. Отметим, что они одинаково значимы и уместны как для прощения межличностного, так и для прощения самого себя. Взгляд Типпинга — разновидность нарративной психотерапии [6], поскольку позволяет в работе с переживанием собственной вины

Е.В. Золотухина-Аболина,
М.В. Макаренко

Прощение и само-
прощение: един-
ство морального и
психологического

Итак, первый этап — *рассказать историю*. Здесь происходит то, что можно назвать объективацией истории — засвидетельствование рассказа окружающими. Особенность такого рассказа заключается в том, что человек не должен искать оправдания самому себе. «Пока что вы даете своему осуждающему «я» карт-бланш рвать и метать, виня вас во всем том, что вы, на его взгляд, совершили несправедного» [13, с. 117]. Второй этап — *пережить чувства*. К. Типпинг очень интересно отзывается о чувствах, сопровождающих личность в момент совершения проступка или прощения. Конечно, в большей степени речь идет об эмоциях вины и стыда, которые автор четко разграничивает. Первое, на что он обращает внимание читателя — отказ от «клейма негативных эмоций», которые прочитываются как простые человеческие эмоции, и их переживает каждый нормальный человек: «когда мы клеймим их как негативные, то в результате начинаем противостоять им, пытаемся мыслить позитивно или отрицаем их» [13, с. 118].

Чувство вины имеет два выражения: обоснованное и необоснованное, которое можно было бы назвать косвенным. Если первое показывает непосредственное причинения вреда по ошибке субъекта действия/бездействия, то последнее говорит о чувстве сожаления по поводу случившегося, при котором субъекту невозможно приписать оснований быть виновным. Например, если речь идет о чувстве вины за другого человека, внутреннем чувстве вины и др.

122

к тому, что такая скрытая ненависть к себе будет проявляться в виде негативного отношения к окружающим, о чем уже говорилось ранее.

Далее, третий этап — *разрушить историю*. На данном моменте К. Типпинг предлагает провести рациональный анализ не столько ситуации, из-за которой человека гложет чувство вины, сколько проанализировать себя самого и собственное отношение к поступку. Для начала нужно точно понять, обоснованно ли чувство вины, которую испытывает личность. Если нет, тогда ни о каком прощении или самопрощении не может идти и речь. Если же вина имеет место быть, необходимо сделать шаг навстречу самому себе в попытке ответить на вопрос, готов ли ты принять себя и простить? Это довольно сложно, поскольку должна произойти трансформация чувства негодования от содеянного в признание собственного несовершенства, и тем самым становится возможным принятие себя как несовершенного. Стоит сделать оговорку, что по мнению автора, традиционное прощение останавливается именно на этой ступени, оставшиеся две свойственны лишь Радикальному самопрощению.

Этап четвертый и пятый — *переформулировать историю и интегрировать сдвиг*. Рассмотрение этих этапов совместно представляется довольно уместным, поскольку они являют собой некоторую целостность. Все начинается с того, что необходимо забыть о случившемся, как о факте отрицательном. Переформулирование истории позволяет жертве стать обидчиком для того, чтобы посмотреть на ситуацию с разных сторон. Таким способом можно понять то, что «и мы временами призваны играть роль обидчика» [13, с. 123]. Заключительным является умение сделать так, чтобы произошел поворотный момент в понимании истории, благодаря чему из идеи о том, что «все плохо» можно перейти в ситуацию, когда «все хорошо». По сути, Радикальное прощение предлагает такой вид безусловного прощения, при котором происходит «вырывание» случившейся ситуации из жизненного контекста, когда в сознании происходит быстрая смена от «я виноват» к «я прощен». Радикальное самопрощение, по мнению автора, должно быть намного легче и быстрее, чем традиционное. Подчеркнем еще раз, что с психологической точки зрения индивид, «раненный собственной виной» и отрицающий себя, не способен на нормальное общение, и в этом смысле «радикальное самопрощение» — не стремление обманно заменить зло на благо, но попытка вернуть того, кто оступился, к адекватной коммуникации, где он сможет проявить в перспективе свои лучшие моральные качества.

Подведем краткие итоги сказанному:

Е.В. Золотухина-Аболина,
М.В. Макаренко

Прощение и самопрощение: единство морального и психологического

3. В современном мире жесткая прямолинейность в осуждении обидчиков, и даже реальных преступников сменилась попытками понять мотивы их поступков и найти гуманные пути их исправления. В то же время в силу разрушения традиций и личностной атомизации, характерной для мегаполисов, прощение обид стало прежде всего заботой самого обиженного, а не результатом чужого покаяния и раскаяния, что, быть может, и верно, потому что обида — страдание того, кого обидели, и вряд ли здесь можно уповать на добрую волю тех, кто нанес душевный ущерб. Как бы мораль ни обязывала извиняться и просить прощения, в современном обществе вне юридических отношений нет механизмов, способных обязать обидчика к раскаянию перед обиженным, «дело психологического спасения обиженных есть дело самих обиженных». Не хочешь мучиться сам — пойми и прости. Это отчасти

иллюстрируется на феномене Стокгольмского синдрома, когда не просто обиженные, а реальные жертвы оправдывают своих мучителей и обидчиков — потому что надо внести смысл в происходящее и психологически не умереть самим раньше смерти. Но когда речь идет не о бандитах и разбойниках, а близких людях, которые обидели — предали, бросили, лишили возможностей и перспектив — простить еще важнее, потому что предстоит жизнь, а жить с душой, которая отравлена обидой, очень трудно.

4. Самопрощение — важный момент для продолжения жизни человека, который либо реально в чем-то виноват в личных отношениях, либо невротически считает себя виновным в чужих проблемах, либо является тем, кого усиленно «виноватят» окружающие. Простить себя — не значит отказаться от любой ответственности, а значит принять себя с одной стороны, как духовное существо, способное на совершенствование, с другой — как существо эмпирическое, несовершенное, способное на грехи и ошибки. Это двойное принятие позволяет нам продолжать жить после морально-психологических травм и тогда, когда мы являемся обидчиками, и когда выступаем обиженными, а две эти роли часто совмещены: просто жизненный факт, что люди активно обижают друг друга и взаимно обижаются. Прощать себя можно и нужно и потому, что каждый из нас — человек, и потому, что нет никакого «полностью автономного Я»: каждый из нас — отражение Других, и тот, кто умеет прощать себя, способен прощать и Другого, и не только прощать, но вместе с ним идти к более добрым и гуманным взаимоотношениям.

5. Являясь избавлением от душевной боли, прощение обиды, будь оно ответом на просьбу о прощении или односторонним жестом — это всегда дар, потому что дается безвозмездно и охватывает практически любые ситуации. Это великодушие в действии. Хорошо, когда этот акт великодушия является взаимным. И люди способны не только простить, но и примириться, отпустить друг друга с миром.

В завершение хочется подчеркнуть, что в прощении Других, так же как и себя, самое главное — это искренность. Имитация прощения лишь укореняет обиду и вину и лишь затрудняет расставание с ними.

Литература

1. Анащенкова И.В. Философия как путь взросления // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2017. № 4 (11). С. 140–141.
2. Артемьева О.В. Эта мнимая идея самопрощения // Человек. 2020. Т. 31, № 4.
3. Архипова М., Михайлова М. Прощение: как примириться с собой и с другим. М.: Никея, 2018.

Е.В. Золотухина-Аболина,
М.В. Макаренко

Прощение и самопрощение: единство морального и психологического

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

4. Большунова Н.Я. Прощение как духовно-нравственное явление и психологический феномен // Человек и мир. 2017. № 1, т. 1. С. 201–218.
5. Гувье Т. Прощение и непрощительное // Этическая мысль. 2004. № 5. С. 87–104.
6. Жорняк Е.С., Савельева Н.Е. Нарративная психотерапия Ч.1. // Журнал практической психологии и психоанализа. 2005. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <https://psyjournal.ru/articles/narrativnaya-psihoterapiya> (дата обращения 13.07.2020).
7. Маслова А.В. Акт прощения как вызов и спасение // Вестник МГЛУ. Гуманитарные науки. 2018. № 4 (793). С. 289–297.
8. О даре. Дискуссия между Ж. Деррида и Ж.-Л. Марионом / пер. с фр. В.Р. Рокитянского // Логос. 2011. № 3 (82). С. 144–171.
9. Попова Л.О. Качество духа в жизни человека // Аналитика культуры. 2011. № 19.
10. Радионова А.А. Прощение в структуре нравственной потребности личности // Вестник ТГУ. 2007. № 3 (47). С. 142–146.
11. Термос В. Прощение как полнота жизни / пер. с англ. А.К. Черноглазова // Московский психотерапевтический журнал. 2007. № 1. С. 119–130.
12. Туппинг К. Радикальное прощение. Духовная технология для исцеления взаимоотношений, избавления от гнева и чувства вины, нахождения взаимопонимания в любой ситуации / пер. с англ. М.: София, 2020.
13. Туппинг К. Радикальное самопрощение. Прямой путь к подлинному принятию себя / пер. с англ. М.: ООО Книжное из-во «София», 2020.
14. Троицкий К.Е. Прощение: от двух этических концепций к двум моральным перспективам // Вопросы философии. 2020. № 2. С. 86–97.
15. Холмгрен М.Р. Прощение и внутренние ценности личности // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. 1995. № 3. С. 64–65.
16. Хьюз П. Прощение. [Электронный ресурс]. URL: <https://philosophy.ru/ru/forgiveness/> (дата обращения 10.07.2020).
17. Фрейд З. Недовольство культурой. [Электронный ресурс] URL: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Freid/ned_kult.php (дата обращения 13.07.2020).
18. Янкевич В. Прощение // Ирония. Прощение / пер. с фр. и послесл. В.В. Большакова. М.: Республика. 2004.

Forgiveness and Self-Forgiveness: Moral and Psychological Unity

Elena V. Zolotukhina-Abolina

PhD in Philosophy, Professor of the Department of History of Foreign National Philosophy.

Southern Federal University.

105/42 Bolshaya Sadovaya Str., Rostov-on-Don 344006, Russian Federation.

Email: elena_zolotuhina@mail.ru

Maria V. Makarenko

postgraduate student of the Institute of Philosophy and Socio-Political Sciences. Southern Federal University.

105/42 Bolshaya Sadovaya Str., Rostov-on-Don 344006, Russian Federation.

Email: mashamackarenko@yandex.ru

Abstract: The main topic of the article is to demonstrate the relevance of the psychological approach to traditional ethical issues. The work considers its importance in relation to the plots of forgiveness and self-forgiveness, since the topic of self-forgiveness is generally impossible with classical rigoristic moralizing. In the article, “offended and offender” rather than “victim – offender” act as conceptual pairs, since offense is understood as the relationship between personal acquaintances within the framework of everyday life, and not as an extreme relationship “victim – executioner”. The act of forgiveness is considered as the ability to leave alone one’s own negative emotions associated with an offense, which facilitates the state of the offended person, and does not always need to ask for forgiveness from the guilty party. However, forgiveness, according to the authors, does not imply an indispensable love for the forgiven offender. Forgiveness is akin to forgetting the harm done and disappointment in the Other. In the extreme, all forgiveness is unconditional, radical, a manifestation of personal generosity, although, as the article shows, not all authors agree with this. Generosity consists precisely in the ability to leave alone negative feelings of resentment even in relation to what seems unforgivable, in this case it acts as a voluntary gift. The concept of self-forgiveness is an essential psychological component of the ethical consideration of the “resentment-forgiveness” relationship today. Self-forgiveness is an important condition for establishing normal moral and psychological relationships. A person who does not accept, in Jungian language, his own Self, who denies himself as a fundamental imperfection, will project self-denial outside, onto others, and consider them to be guilty of his own suffering. Self-forgiveness and positive acceptance of oneself are necessary in order to be able to relate positively to the Other, especially since human grievances are often mutual. At the end of the article, the coverage of K. Tipping’s concept of Radical Self-Forgiveness is given, demonstrating the interpenetration of ethical and psychological approaches to the topic of forgiveness.

Keywords: moral and psychological approach, resentment, forgiveness, retribution, unconditional forgiveness, gift, self-forgiveness, person, “Radical”.

For citation: Zolotukhina-Abolina E.V., Makarenko M.V. Forgiveness and Self-Forgiveness: Moral and Psychological Unity // *Chelovek*. 2020. Vol. 31, N 5. P. 111–128. DOI: 10.31857/S023620070012392-8.

References

1. Anashchenkova I.V. *Filosofiya kak put' vzrosleniya* [Philosophy as a way of growing up]. *Vestnik associacii vuzov turizma i servisa*. 2017. N 4 (11). P. 140–141.
2. Artem'eva O.V. *Eta mnimaya ideya samoproshcheniya* [This imaginary idea of self-forgiveness]. *Chelovek*. 2020. № 4.
3. Arhipova M., Mihajlova M. *Proshchenie: kak primirit'sya s soboj i s drugim* [Forgiveness: how to make peace with oneself and with others]. M.: Nikeya Publ., 2018.
4. Bol'shunova N.YA. *Proshchenie kak duhovno-nravstvennoe yavlenie i psihologicheskij fenomen* [Forgiveness as a spiritual and moral phenomenon and a psychological phenomenon]. *Chelovek i mir*. 2017. N 1, T. 1. P. 201–218.

Е.В. Золотухина-Аболина,
М.В. Макаренко

Прощение и само-
прощение: един-
ство морального и
психологического

