

## **Прощение – наука души**

...

Результаты анализа вышеуказанного определения показывают, что понятие прощения включает в себя когнитивный, эмоциональный и волевой акт. В когнитивной части присутствуют позитивные мысли и смягчающие факторы для виновника, также как и понимание условий, потребностей, ценностей этих людей и мотивов, лежащих за их поведением (Smedes, 1984). В эмоциональной части негативные эмоции трансформируются в нейтральные и далее в позитивные эмоции, такие как сочувствие и сострадание. (Cunningham, 198). В поведенческой части присутствует волевое желание к восстановлению отношений, основанных на любви. (Augsburger, 1981).

Прощение является сложным психологическим и духовным понятием. Оно описывает состояние боли, горечи, негодования, желание отомстить – все что испытывают люди после нанесенной им обиды. И тем не менее, это понятие также описывает условия исцеления, успокоение ума, внутреннее удовлетворение, глубокую радость и чувство свободы, которые приходят после полного эмоционального восстановления разрушенных межличностных отношений.

Прощение возникает из естественного нравственного, религиозного и социального импульса человека, из глубокой психологической потребности быть и действовать как человек, переживающий позитивные, умиротворяющие, конструктивные отношения и жить в общении, основанном на любви, с другими и с Богом. Когда человеческая слабость приводит к потере отношений с другими и с Богом из глубины души слышится потребность в прощении и восстановлении отношений и исцелении ран.

## **Результаты исследования**

Здесь я приведу некоторые результаты психологического исследования, для того, чтобы понять вклад психологии в изучение феномена прощения, а также возможности использования этих результатов в духовной жизни:

### *а. Процесс прощения*

Процесс, когда жертва просит прощения у обидчика включает восемь основных шагов, а именно:

- Опыт и знание негативных психологических последствий.
- Необходимость в разрешении проблемы.
- Выбор способа разрешения проблемы.
- Побуждение к прощению.
- Решение простить.
- Внутренний процесс, приводящий к прощению.
- Необходимость проявить действия, приводящие к прощению.
- Акт примирения.

Процесс посредством которого обидчик просит прощение у жертвы проходит подобные фазы. Обидчик осознает масштаб совершенного злодеяния и его последствия для пострадавшего. Он чувствует потребность в восстановлении отношений с пострадавшим, они решают попросить и принять прощение, решение принимается после внутреннего процесса и внешних актов примирения и наконец, обидчик чувствует себя свободным от вины. Рана исцелена. Терапевтический метод прощения, который в настоящее время применяется в психотерапии и психиатрии основывается на данных восьми шагах.

*b. Факторы влияющие на прощение*

Решение попросить или принять прощение зависит от следующих факторов:

- Когнитивный уровень социального развития
- Культурная среда
- Непосредственное окружение, ответственное за воспитание человека
- Время, прошедшее после происшествия
- Степень страдания жертвы
- Религиозное образование «Люди которые были научены и поняли, с помощью религиозного образования, что такое прощение, являются более взрослыми чтобы принять прощение как основной и самый действенный способ решения проблем, связанных с межличностными отношениями.» (Enright , Santos and Al-Mabuk, 1989)

...

*e. Составляющие прощения – межкультурное исследование*

В ряде исследований феномена прощения в университете Глазго было проведено межкультурное исследование. В исследовании принимали участие 564 студента из Британии, Греции и Кипра. Исследование было посвящено составляющим прощения. Мы использовали специфическую шкалу прощения. Шкала была переведена автором на греческий язык и применялась в пробном проекте. Шкалу раздали студентам университетов в Афинах, Патре и Кипре. Данные исследования были проанализированы и представлены на 7ой международной конференции греческого православного общества в Никосии, Кипр (1999) и опубликованы в научном издании *Psychology* (Scobie, Scobie and Kakavoulis, 2002 ). Основное заключение исследования говорит о том, что «глубокая и нерушимая сердцевина прощения не зависит от культурного окружения, а является неизменным свойством человеческой природы.» Данный феномен не зависит от культурного или религиозного окружения, а также не зависит от того, верит ли человек в Бога или нет.

По результатам исследования было установлено, что прощение является многомерной психологической структурой и функцией. Прощение включает семь составляющих, которые позволяют пережить прощение как пострадавшему так и обидчику.

Эти семь общих компонентов, составляющих феномен прощения, были выявлены у всех студентов, учувствовавших в исследовании. Вот эти компоненты: психологическое лечение эмоциональной или физической травмы, вызванной несправедливостью (Исцеление), позитивное влияние на установление и поддержание хороших отношений (Отношения), освобождение от вины, которая возникает как следствие разрушенных отношений (Освобождение от вины), решение начать заново, болезненный опыт уходит и негативные эмоции преобразуются в позитивный настрой (Новое начало), отмена или реконструкция несправедливости (Разрешение), религиозное измерение (Религиозный компонент) и условия, необходимые для прощения (Прощение).

**Наука о душе встречается с православной верой**

Представители психологии и психиатрии в равной степени как и теологи выражают сомнения по поводу возможности взаимодействия данных дисциплин в целях изучения человеческой психики и разрешения психологических и социальных проблем. Представители этих направлений скептически и даже предвзято относятся к возможности такого взаимодействия. Но не смотря на это есть те, кто верит в возможность такого взаимодействия и предлагает пути интеграции. К примеру, мы можем взять церковный

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.  
Материалы к проекту "7-я Международная конференция православных психотерапевтов  
"Христианская психология между человеком и миром: свобода, ответственность, личность"" (13-15  
октября 2016 года, Москва)  
<http://psy.su/psyche/projects/1901/>

опыт святоотеческой психологии, а также публикации греческой научной периодики  
*Дороги души – где науки о душе встречаются с верой*, публикуемые дважды в год с 2010г.

Феномен прощения фактически сближает науку о душе (психологию и психиатрию)  
с христианской истиной и православной духовной жизнью. Не будет преувеличением  
сказать, что в этом отношении психология практически приближается к языку Церкви и  
Церковь находит в психологии научное подтверждение святоотеческим учениям.  
Психология заимствует понятия из сферы христианской веры и Церковь может объяснить  
христианское учение по средствам науки о душе. ...