

Как видно из приведенного отрывка, любовь как субъективное переживание и отношение к определенному человеку хотя и знакома героине, но явно не является определяющей в поведении.

Как известно, девушек с детства учили быть покорными и почтительными по отношению к будущим мужьям, и это во многом способствовало прочности и стабильности браков.

Длительные исследования также показали, что более всего устойчивы браки между представителями одной национальности и вероисповедания, которые более или менее соответствуют друг другу по внешним данным и уровню образования.

В нынешние времена ситуация изменилась. Чтобы брак был удачным, нужны взаимная любовь, совместимость и ответственность супругов.

Считается, что, если партнеры несовместимы друг с другом в основных сферах жизни, они не смогут построить гармоничные и дающие радость отношения: несмотря на взаимную любовь, в доме не будет согласия. Они могут иметь много общего, но если муж и жена не любят друг друга, брак не будет долгим, ведь существует вероятность того, что кто-то из супругов встретит истинную любовь. Если партнер по браку — безответственная личность, то он в мгновение ока может разрушить семейные узы, даже если брак был вполне удачным. Готовность принять на себя обязательства — это краеугольный камень нерушимости брачных уз. Даже если нет взаимной любви и совместимости, брак может держаться на ответственности супругов друг перед другом, если муж и жена остаются вместе из-за чувства долга — ради воспитания детей или из-за страха общественного осуждения. Правда, такие отношения приносят мало радости.

Феномен «прощения» в психологии супружеских отношений

Накопление обид в супружеских отношениях является огромной проблемой, изменяющей жизнь семьи в худшую сторону. Это отражается в общении, в качествах характера членов семьи, тяготит их, проявляется в депрессивных состояниях, недоверии друг к другу и тревожности. Решение этой проблемы очень важно для психологии семейных отношений.

Прощая, человек принимает решение: отказаться от негативных мыслей, эмоций, поведенческих проявлений в отношении обидчика либо поощрять положительные мысли, эмоции и проявления поведения в отношении этого обидчика.

В этом смысле прощение и принятие обидного поступка представляет собой положительный психологический опыт, который способствует гармонизации супружества.

Для того чтобы глубже разобраться в этой проблеме, попробуем определить контекст, в котором прощение имеет место, выявить, что препятствует прощению, прояснить вопрос о том, что считать прощением, а что нет.

Р. Энрайт¹ перечисляет несколько признаков, определяющих контекст межличностных отношений, в котором прощение оказывается уместным.

1. Прощение следует за неоправданным личным ущемлением со стороны другого человека. Ущерб должен быть причинен тому, кто прощает, и не должен превышать границы нашего стандартного представления о справедливости.
2. Обида должна быть объективной реальностью. Некоторые считают, что все события нейтральны и мы просто негативно интерпретируем некоторые из них. Но существует такая вещь, как объективное нарушение принципов морали в человеческих взаимоотношениях.
3. Прощение определяется чувством справедливости. Чтобы осуществить прощение на практике, обиженный должен обладать чувством справедливости для оценки того, имела ли место обида. Получается, что прощение и справедливость не являются взаимодополняющими понятиями.
4. Обидчик необязательно действует намеренно.
5. Не всегда совершенно ясно, кто обидчик, а кто — пострадавший. Часто отношения развиваются так, что люди взаимно ранят друг друга. Например, жена в меру своей занятости уделяет мало внимания мужу, а потом узнает о его измене. В этом случае вина на обоих и в прощении нуждаются оба.

Данные размышления получили ряд возражений против такого психологического понимания прощения.

- Прощение есть проявление слабости². Когда человек прощает, это значит, что он не в силах отстоять свое право на справедливое решение проблемы, возникающей в межличностных отношениях.
- Прощение — противоположность справедливости. Простив, человек лишается возможности добиваться справедливости, и, что еще хуже,

¹ Энрайт Р. Духовное развитие прощения. — М., 1991.

² Гасин Э. А. Психология прощения // Вопросы психологии. 1999. № 4.

справедливость увековечивается. Например, жена, простившая рукоприкладство мужу, рискует снова оказаться жертвой.

- Прощение — проявление стремления к превосходству¹. Прощающий использует свое «милосердие» для того, чтобы возвысить себя над тем, кого он прощает. Это может перерасти в некий шантаж, когда «милосердный» будет напоминать обидчику, что тот «в долгу» перед его великодушием.

Ф. Ницше рассматривает прощение как проявление неуважения. Прощение означает, что мы, простив, не считаем других ответственными за собственные поступки; другими словами, мы считаем их неспособными следовать моральным принципам.

Анализируя все эти «за» и «против» в психологическом понимании прощения, можно сказать, что все они имеют место быть в супружеских отношениях. Но вместе с тем эти противоречия не выявляют четкого определения понятия «прощение».

Оттенки жизни черное и белое?
 Оттенки страсти черное и красное?
 Да, чувства рисовать — попытка смелая,
 Но в двух цветах — занятие опасное.
 Какую краской расцветить прощение?
 В пастель тонов как положить негаданность?
 Какого цвета боль приносит мщение?
 И почему так золотится радость?

(Елена Шевченко)

Межличностное прощение означает прощение одного человека другим. Человек, которому причинили глубокую боль, зачастую борется против обидчика (даже если это происходит лишь в мыслях и чувствах); но обиженный должен прекратить борьбу против обидчика и совершить бескорыстный дар любви как проявление гуманизма. Другое определение, данное Нортон (North)², является строгим, но не очень точным: прощение есть преодоление негативных аффектов и суждений по отношению к обидчику. Это не отрицание собственной правоты в этих суждениях, а попытка взглянуть на обидчика с состраданием, милосердием и любовью, в то время как он, казалось, должен быть лишен права на них.

¹ *Василюк Ф. Е.* Психология переживания. — М., 1984.

² Прощение: концепция развития // Психологическая газета. 1997. № 2 (29).

Определение станет более полным, если мы признаем, что прощение задействует аффективную, когнитивную и поведенческую сферы. Когда человек прощает, активизируются определенные элементы этих сфер. Такие негативные эмоции, как гнев, ненависть, обида, печаль и/или презрение, должны быть оставлены¹. В когнитивном плане человек прекращает осуждение обидчика и оставляет мысль о мести, когда прощение происходит. Поведенческий аспект проявляется в скором отказе от мести.

Прощение — не забывание. Глубокая обида крайне редко стирается из сознания. Прощение — не примирение или возобновление каких-либо совместных отношений. Прощение является глубокой личной реакцией. Примирение же — это совместное пребывание двух людей, смирение. Можно простить оскорбляющего супруга, не ища возмездия, но не примириться до тех пор, пока он/она не изменит своего оскорбляющего поведения. Прощение включает готовность к примирению или ожидание в надежде на преобразования в обидчике. Но примирение, конечно же, может являться результатом прощения.

Прощение — это внутреннее личностное освобождение. Оно активно и требует энергии. Это борьба за освобождение другого, в то время как обиженный сам находится в состоянии гнева.

Подлинное прощение — нравственный акт и поэтому не может основываться на безнравственных мотивах. Наиболее вероятным мотивом постоянного развития умения прощать должен быть «агапе»², нравственная, ориентированная на других любовь, а также смирение и готовность признать обиженного.

Прощение часто путают с примирением, которое представляет собой восстановление существовавших взаимоотношений между индивидами.

Для углубленного понимания обратимся к практике словоупотребления понятий «честь», «прощение» и «вина».

В «Толковом словаре живого великорусского языка» В. Даля слово «вина» трактуется как синоним для понятий «причина», «провинность», «долг» и «обязанность». Если попытаться развить эту мысль, то можно сделать вывод, что вина — это не только факт провинности, но и «обязанность», необходимость исправить свою ошибку, ставшую причиной каких-либо неприятностей.

По мнению В. Даля, «прощение» берет истоки от слова «простой», означающего «порожний», «пустой». Само же слово «прощать» означает «делать

¹ Прощение: концепция развития // Психологическая газета. 1997. № 2 (29).

² Гасин Э. А. Психология прощения // Вопросы психологии. 1999. № 4.

простым от греха, вины, долга», «освободить от обязательства, кары, милловать». Еще одним любопытным значением этого слова является «освободить от мук, страданий, болезни, исцелять, успокаивать». В таком ракурсе прощение превращается чуть ли не в подвиг, благодеяние и великий дар прощающего. В самом высоком смысле прощение, снимающее мучительный хомут вины, освобождает провинившегося от возможной манипуляции со стороны пострадавшего, от собственных угрызений совести, расчищает место для чего-то нового, может быть, конструктивного, например благодарности.

Однако существует один нюанс: тот, кого прощают, должен чувствовать свою вину, может быть, мучиться ей и жаждать прощения, иначе «подвиг» прощающего может быть воспринят как оскорбление.

Кроме того, говоря о прощении, следует иметь в виду и культурные традиции России.

Смирение и кротость поощрялись православным народом. Например, «правонарушителю», «повинившемуся» перед общиной, вдвое уменьшалось наказание. Издавна просьба о прощении имела особый смысл как акт смирения и признания своей вины, а «повинную голову меч не сечет». Просившего прощения либо прощали сразу, либо наказывали, но после все равно прощали. «Мщения русский народ почти не понимает» (С. Я. Дерунов).

Специальным днем духовного очищения было (и остается) «Прощеное воскресенье», когда все просили прощения у всех, «отмываясь» от «прегрешений вольных и невольных». Расставаясь с близкими, путник кланялся тем, кого оставлял, и говорил: «Не поминайте лихом». Считалось, что грехи, прощенные людьми, и в «мире ином» не будут зачтены Богом.

Но еще одна тонкость: прощения надо просить, а к просьбам на Руси тоже относились по-особому. С одной стороны, отказать просящему человеку считалось «черным делом», с другой стороны, тех, кто просил, не очень-то и уважали. Таким образом, круг замкнулся: «преступник», мучимый сознанием вины, не хочет лишиться уважения, потому и не просит о прощении; «пострадавший» и готов простить, но не знает, нужно ли это «преступнику», или хочет убедиться в его раскаянии. Такие ситуации встречаются сплошь и рядом в семейной жизни. «Благодаря» российскому менталитету все усилия психологов, призывающих сограждан открыто говорить о том, чего они хотят, зачастую наталкиваются на «гордый» протест. И самые близкие люди, супруги, родители, дети, предпочитают обижаться друг на друга, месяцами не разговаривать, обмениваясь красноречивыми с их точки зрения взглядами, и в душе отчаянно надеяться, что другой поймет их и без слов, что не надо будет «унижаться» до просьбы.

Что же можно сказать о словоупотреблении понятия «честь»?

И снова хочется сослаться на определение В. Даля, который разделяет честь на внешнюю и внутреннюю. Одним словом, в русском языке «внутреннее нравственное достоинство человека, доблесть, честность, благородство души и чистая совесть» объединены с «условным, светским, житейским благородством, нередко ложным, мнимым». «Родственниками» чести являются почет, почести и честолюбие, несомненно, относящиеся к категории «внешней чести». Внешняя честь только отчасти зависит от самого человека, она зиждется на мнении и уважении других людей: соседки, односельчан, начальства или электората. Таким образом, человек, наделенный внешней честью, должен вести себя соответствующим образом только в присутствии тех, чье мнение является для него важным. Однако эта честь не уберет его от «нечестных» поступков, когда «нужных людей» поблизости нет.

Внутренняя честь не оставляет человека и тогда, когда окружающим она безразлична или не вызывает у них симпатии. Это внутренний закон самого человека, его «стержень», «царь в голове», оказывающийся подчас могущественнее, чем владыки земные и небесные.

Для чего нужна честь? Пожалуй, для самосохранения. Только внешняя честь помогает человеку освоиться и занять достойное место в обществе, обеспечив себе и потомкам материальную базу для выживания. Внутренняя же честь направлена на «выживание» личности, ее духовности и нравственной красоты. Такое «наследство» передается не генетическим отпрыскам, а друзьям, близким и даже случайным прохожим. И в этом случае «не оскудеет рука дающего».

В патриархальной России было несколько разных понятий о чести: для каждой категории людей — свое. Девичья честь заключалась в чистоте и невинности, женская — в верности мужу, мужская — в отсутствии оснований для оскорблений и умении постоять за себя и за других в случае незаслуженного обвинения.

Бесчестие считалось тяжким грехом и накладывало клеймо позора на всю семью «согрешившего». Провинившегося могли проклясть родители, отлучая его от семейного круга, его могла изолировать или изгнать община. Такого человека сторонились и свои, и чужие, словно боясь запачкаться.

Способность человека искренне просить прощения вряд ли вписывается в рамки внешней чести: князь, спешащий извиниться или извинить виноватого, вызывает в обществе смех и сомнения в его психическом здоровье. В обществе принято картинно обижаться и заявлять о поруганной чести,

разрывая отношения с обидчиком навсегда и надменно отклоняя его попытки примириться.

Настасья Филипповна, проведя пять лет в обиде на своего развратителя и вынашивая план мести, после досадует: «И за что я моих пять лет в этой злобе потеряла!» Получается, что в проигрыше остается и человек, обидевшийся на мучителя и виновника.

Таким образом, пожалуй, ничто не сочетается лучше, чем примирение, настоящая честь, готовность прощать и честно признавать свою вину. А нечестно, наверное, как раз изображать из себя оскорбленную невинность и истязать человека его виной, тем более мнимой.

Ориентация на внешнюю честь ведет к потере чего-то главного в жизни, разминиванию ее на выяснение того, кто чью честь сильнее задел и кто должен играть роль оскорбленного, а кто — виноватого.

Р. Энрайт¹ показал, что *в понимании прощения взрослым свойственно:*

- прощение во исполнение требований религии;
- прощение как средство достижения социальной гармонии: я прощаю, так как это восстановит социальную гармонию и хорошие отношения в обществе;
- прощение как любовь: я прощаю безо всяких условий, из любви к обидевшему меня, так как должен испытывать искреннюю любовь к другому человеку и его ущемляющему меня поведению, не отражающемуся на моей любви к нему.

Разброс значений с возрастом увеличивается, показывая, что некоторые взрослые остаются на первых стадиях.

Феномен прощения и сама обида проявляются в межличностных (супружеских) отношениях, то есть в процесс вовлечены двое (как минимум) — обидчик и жертва. Чаще всего это конфликтные ситуации, в которых конфликтующие являются взаимоважными друг для друга. Обидчик тоже может испытывать дискомфорт и сожаление от содеянного, и это чувство вины, возможно, изменит его жизнь, став тяжким грузом.

Процессы дарования и получения прощения тесно связаны. Сравнивая процессы прощения и его принятие, мы обнаруживаем разницу в том, что в первой фазе этих процессов обиженный переоценивает существующую справедливость, а обидчик переоценивает себя самого.

Феномен прощения и сама обида проявляются в браке, при этом супруги — обидчик и жертва — вовлечены во взаимоважные отношения.

¹ Энрайт Р. Духовное развитие прощения. — М., 1991.

Прощение — нравственный акт, исцеляющий боль межличностных обид, включающий готовность к примирению, преодоление негативных аффектов и суждений по отношению к обидчику, задействующий аффективную, когнитивную и поведенческую сферы и являющийся свободным выбором личности. Как ни сложно перевернуть страницу в супружеских отношениях и позволить супругу начать с чистого листа, еще сложнее никогда не делать этого.

Прощение — сложный процесс, требующий сил и энергии и дарующий ценное исцеление от обид, вредно воздействующих на психическое и физическое здоровье человека. Прощение подобно спасательному кругу, который в ситуации обиды не даст утонуть в потоке гнева и агрессии и избавит нас от несения тяжелых мук обид через всю жизнь.

И обиженный, и обидчик выигрывают от искреннего прощения, дарованного с любовью и принятого со смирением. Но нельзя принудить человека проявить милосердие — нужно способствовать пониманию того, что представляет собой прощение, и поощрять его в семейной практике.