

## ПРОЩЕНИЕ: ДАР ИЛИ СПОСОБНОСТЬ?

*Как научиться прощать?*

Такое явление, как способность человека прощать, недостаточно понятно с точки зрения психофизиологических механизмов, которые участвуют в его обеспечении. Все ли люди одинаково способны прощать? Или это дар, ниспосланный некоторым матерью природой?

Простить – не значит оставаться друзьями с человеком, который причинил вам вред.

Простить – не означает согласиться или принять случившееся как норму.

Прощение – это способность к пониманию собственной автономности относительно происходящих вокруг событий, когда человек в состоянии стабилизировать свои эмоции, которые могут способствовать возникновению иррациональных идей по типу: «как всё могло бы произойти», «как должно было бы произойти» и «существует ли способ вернуть все назад».

Личность, ущемленная произошедшим событием, от которого она не в состоянии абстрагироваться, подвержена влиянию чувства обиды, которое в свою очередь не дает ей возможность сосредоточиться на настоящем моменте и заставляет жить прошлым.

Умеющей прощать человек не теряет самоуважения, а акт прощения кроме того, что уже было сказано, предполагает развитую рефлексивность, что предполагает понимание себя и других в предлагаемых жизненных обстоятельствах.

Представленный здесь механизм разворачивается во времени, и большинству людей необходимо его значительное количество. Неспособность управлять негативными эмоциями подавляет способность к рефлексивным осознанным действиям, вызывает агрессию и приводит к переживанию значительного стресса.

В социально-психологическом плане результат прощения предполагает наличие трех компонентов:

1. Чёткое представление о событии и вовлеченных в него людях.
2. Отсутствие негативных переживаний по отношению к окружающим и способность проявить к ним сочувствие.
3. Отказ от мести.

Исследования показывают, что главное препятствие, с которым сталкиваются люди на пути к прощению, это страх показаться «слабым». На самом деле, всё наоборот: к гневу легко привыкнуть, он даёт силы жить дальше, а прощение требует усилий. Поэтому в корне неверным будет считать прощение проявлением слабости.

Важную роль в прощении играют и намерения того, кого предстоит прощать. Футболист случайно причиняет травму сопернику. Рассеянный водитель становится причиной аварии. Коллега совершает ошибку, исправлять которую придётся всему отделу, работая сверхурочно. Чтобы сделать вывод о степени вины в таких ситуациях, учитывается не только серьёзность последствий, но и намерения виновника.

В исследовании итальянского научного института СИССА (SISSA, Trieste), опубликованном в журнале *“Scientific Reports”*, изучались области головного мозга, участвующие в процессах, которые побуждают нас прощать «случайных» виновников. Особое внимание учёные уделили роли передней верхней височной борозды (пВВБ – aSTS, anterior superior temporal sulcus) и обнаружили, что, чем больше серого вещества в данном участке мозга, тем более вероятно прощение тех, кто допустил серьёзную ошибку случайно.

*«Исследования показали, что, когда намерение и результат действия конфликтуют, люди обращают внимание на намерения. И это показатель зрелого нравственного суждения в разных культурах», - говорит Индраджит Патил, автор исследования. - «Однако на сегодняшний день проведено мало исследований анатомического аспекта прощения, которые помогли бы составить представление о том, могут ли различия в объеме и структуре отдельных областей мозга объяснить различия в моральных суждениях. Наша работа была направлена именно на это».*

Исследовательская группа под руководством Джорджии Силани выдала 50 добровольцам вопросник, в котором были представлены 36 историй в рамках 4 возможных ситуаций: *«Когда преднамеренные действия могли бы иметь отрицательные или нейтральные последствия. И когда случайные события могли привести к негативным или нейтральным последствиям», - объясняет Силани. - «В*

каждой истории участники должны были выразить осуждение по шкале от 1 до 7 и ответить на два вопроса: «**Каков уровень ответственности человека, описанного в истории**» и «**Насколько морально приемлемым является его поведение**». Все участники прошли МРТ для получения данных о функционировании и структуре их мозга».

Изображения затем анализировались в целях изучения анатомии нервной системы участников.

*«Мы обнаружили, что объем серого вещества, присутствующего в пВВБ, влияет на суждения человека. Чем больше развита пВВБ, тем больше человек склонен к снисходительности», - говорит Индраджеет Патил. – «Давно известно, что пВВБ играет важную роль в способности представлять ментальные состояния других людей (мысли, убеждения, желания). Наше исследование показало, что люди с большим количеством серого вещества в пВВБ лучше понимают эмоции других и способны оценить непреднамеренный характер их действий. По этой причине они менее склонны к строгому осуждению».*

Более ранние исследования показали, что долгая привязанность к негативным эмоциям и нахождение в состоянии обиды может оказывать пагубное воздействие на физическое и эмоциональное здоровье, а также на отношения с окружающими (Seybold et al., 2001; Gordon et al., 2009). У людей с высокой способностью к прощению по статистике меньше вредных привычек, депрессивных и тревожных состояний, они менее подвержены инфекционным заболеваниям из-за ослабления иммунитета. Для семейных пар способность прощать означает более удовлетворительные отношения, крепкие родительские союзы и способность создавать здоровую атмосферу для воспитания детей.

### [ПСИБЛОГ.РУ](http://psiblog.ru)

#### Статья создана по материалам:

- 1) It's the thought that counts: The neuro-anatomical basis of forgiveness revealed. Science Daily, April 10, 2017
- 2) Rubin Khoddam, The Psychology of forgiveness. Psychology Today, September 16, 2014.

Исследование, на которое ссылается автор: Indrajeet Patil, Marta Calò, Federico Fornasier, Liane Young, Giorgia Silani, Neuroanatomical correlates of forgiving unintentional harms. *Scientific Reports* 7, Article number: 45967, 2017. Doi: 10.1038/srep45967

Ключевые слова: прощение, мозг, нейронаука, обида