

Механизм прощения в постконфликтном взаимодействии

Астафьева Елизавета Алексеевна

Студент (бакалавр)

Санкт-Петербургский государственный университет, Институт философии,
Санкт-Петербург, Россия

E-mail: st076109@student.spbu.ru

Во все времена особенно острыми были отношения между обидчиком и жертвой. Этому находится несколько объяснений: сами по себе взаимоотношения между субъектами таких отношений являются неравными и конфликтными; ухудшается внутреннее состояние людей: чувства вины и стыда, обиды и жалости, злости отравляют повседневную жизнь обидчика и жертвы. Существует популярное мнение: по-настоящему обида и боль проходят при искреннем прощении обидчика. А что если в роли обидчика и жертвы выступают целые народы, стороны этнического противостояния? Возможно ли в таком случае прощение, и какие у него могут быть последствия? В этой работе была предпринята попытка ответить на эти вопросы и разобраться в механизме прощения как способе восстановления от нанесенных ран и продолжения полной жизни.

Способность человека к прощению часто идет в совокупности с доброжелательностью, социальной активностью, эмпатией и умением контролировать свои эмоции [1]. Он прислушивается к своим чувствам и способен распознать эмоции других. Такая личность может поставить себя на место другого и понять мотивы его действий. Это может благоприятно сказаться на быстром рассасывании обиды и прощению обидчика.

Однако одной эмпатии недостаточно, большую роль в этом процессе играет раскаяние угнетателя. Оно способствует уменьшению негативных эмоций, в том числе агрессии, и приводит к улучшению внутреннего состояния обиженного [1]. Именно в случае, когда жертва видит осознание проступка и раскаяние обидчика, может идти речь о полном и здоровом прощении. В некоторых случаях простить помогает отделение проступка от личности [1]. Происходит переоценка своего отношения к совершившему проступок: проступок - негативное действие, однако при этом это не делает самого человека плохим. Здесь важно научиться принимать людей и их поступки такими, какие они есть, понимать, что каждый имеет право на ошибку. Это снижает уровень отрицательных эмоций и помогает проще отнестись к произошедшему событию.

Прощение оказывает позитивное влияние не только на психическое, но и физическое здоровье человека. Здоровье тесно связано с нашим психическим состоянием: мыслями, эмоциями, индивидуальными психологическими защитами в ситуациях стресса [2]. Всё это может негативно сказываться на здоровье и приводить к различным заболеваниям. Искреннее прощение освобождает наш разум и душу и дарит чувство спокойствия и умиротворения.

Чтобы простить другого, важно увидеть необходимость прощения, и что это позволит найти выход из тяжелого психологического состояния. Выделяют 4 стадии прощения: признание вреда, который был нанесен; понимание, что прощение способствует улучшению собственной жизни; волевая осознанная работа над прощением и освобождение - само прощение [2].

Насколько же применимо это к этническим групповым конфликтам? Нам кажется, что именно прощение играет особенную, ключевую роль в подобных противостояниях. Рассмотрим один из самых жестоких конфликтов 20 века - геноцид 1994 года в Руанде. Несмотря на ужасы войны, многочисленные жертвы, жителям этой страны необходимо

было заново учиться общаться друг с другом, постараться забыть нанесенные раны и потери. По причине большого количества вовлеченных участников, в Руанде были восстановлены суды «гачача», существовавшие в доколониальные времена. Здесь судьями были люди, не обладающие юридическим образованием. В суде в обязательном порядке принимали участие местные жители, жертвы и люди, принимавшие участие в геноциде. Этими судами было рассмотрено около 1 миллиона дел лиц, причастных к геноциду. «Гачача» носили не только судебный характер, но и терапевтический. Люди слушали чужие истории, рассказывали свои, участники резни высказывались и раскаивались в совершенных действиях[3]. Обидчики имели возможность покаяться в своих грехах и попросить прощение у тех, кому они причиняли физическую и душевную боль, чьи дома разоряли и чьих членов семьи умертвили. Жертвы геноцида могли простить своих мучителей, тем самым облегчив и свое существование. В этом заключался лечебный эффект судов «гачача». За прошедшие годы руандийцы проделали огромный путь к тому, чтобы стать единым народом, бывшие враги вновь стали друзьями и соседями. Но простить не значит забыть. В стране ежегодно проходит стодневный поминальный период Квибука, посвященный памяти жертв геноцида.

Прощение - один из наиболее сложных процессов в жизни, но он необходим для благополучия личности и группы, здоровой работы всех психических и физических механизмов. Именно благодаря ему происходит «излечение» тревожного мозга и восстановление гармонии в душе. Более того, возможно восстановление гармонии и в отношениях целых народов. Чтобы простить требуется колоссальная работа над собой, своими чувствами, необходимо понять действия обидчика, его намерения, стать более чувствительным к людям, и это обязательно принесет ожидаемое спокойствие. Очень важно поведение обидчиков, если они искренне раскаиваются в своих действиях, это способствует ускоренному процессу примирения. Чем тяжелее обида, чем сильнее совершенный проступок, тем сложнее будет простить, однако такое прощение дарует людям большую свободу и позволяет прожить лучшую жизнь.

Источники и литература

- 1) Бреслав Г.М. Обида как предмет психологического изучения: от прощения к его отсутствию // Психология. Журнал ВШЭ. 2020. No. 1. С. 27-42.
- 2) Демшина И.П. Прощение как фактор психологического здоровья // Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей. 2015. No. 4. С. 54-62.
- 3) Шленская С.М. Руанда после геноцида / С.М. Шленская // Азия и Африка сегодня. 2014. No. 5(682). С. 56-59.