

## Становление и развитие психологии прощения в США: краткий обзор

Печин Ю.В.,

*кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры кадровой политики и управления персоналом факультета государственного и муниципального управления, ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный аграрный университет», Новосибирск, Россия, pechin65@mail.ru*

Представлен обзор исследований феномена прощения в современной американской психологии. Рассмотрены работы лидеров этого направления – Роберта Энрайта, Эверетта Уоррингтона, Майкла МакКаллоу и некоторых других. Особенности американского подхода в психологии прощения являются тесная связь с психологией религии, ориентация на практические задачи психотерапии и консультирования, междисциплинарность исследований. За три десятилетия были разработаны теоретическая модель прощения, методика исследования прощения (опросник Энрайта), несколько моделей терапии, образовательные программы обучения прощению для детей и подростков, миротворческие программы примирения в зонах этнических и религиозных конфликтов. На различных выборках испытуемых было доказано исцеляющее воздействие прощения на психологическое состояние (снижение чувства обиды, гнева и мстительности), были зафиксированы позитивные корреляции прощения и альтруизма, способности к благодарности, удовлетворенности отношениями, улучшения физического самочувствия (стабилизация кровяного давления, укрепление иммунной системы).

**Ключевые слова:** прощение, современная американская психология, религия, терапия, гнев, месть, примирение.

### Для цитаты:

*Печин Ю.В.* Становление и развитие психологии прощения в США: краткий обзор [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т. 6. № 4. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/4/Pechin.phtml> (дата обращения: дд.мм.гггг)

### For citation:

Pechin Yu.V. Formation and development of psychology of forgiveness in the United States: An overview [Elektronnyi resurs] *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie PSYEDU.ru* [Psychological Science and Education PSYEDU.ru], 2014, vol. 6, no. 4. Available at: <http://psyedu.ru/journal/2014/4/Pechin.phtml> (Accessed dd.mm.yyyy). (In Russ., Abstr. in Engl.)

Прощение – одно из самых сложных, загадочных явлений жизни человека. На протяжении многих веков оно волновало умы и сердца пророков и основателей религий, писателей и художников, философов и ученых. Однако психологическая наука заинтересовалась этим явлением сравнительно недавно. Системные и многоплановые исследования феномена прощения начинаются в середине 1980-х гг. в США. Психологи этой страны в настоящий момент являются лидерами в данном направлении науки. Наиболее известные авторы (с наивысшими индексами цитирования) – это Роберт Энрайт<sup>1</sup> (Robert D. Enright), Фрэнк

<sup>1</sup> *Роберт Энрайт.* С 1978 г. – профессор Университета Висконсин-Мэдисон (США). С 1985 г. участвует в создании Международного

Финчем<sup>2</sup> (Frank D. Fincham), Эверетт Уорthingтон<sup>3</sup> (Everett L. Worthington, Jr.), Майкл МакКаллоу<sup>4</sup> (Michael E. McCullough) и ряд других.

Американская психология не случайно обратила внимание на феномен прощения. Во-первых, в США – традиционно тесные связи между психологией и религией, а именно в религиозных работах изначально присутствовала тема прощения. Во-вторых, западная психология в целом (а американская в особенности) в значительной степени ориентирована на прагматические цели и прикладные задачи психотерапии, а прощение как психологический феномен является неотъемлемой частью обыденной жизни человека и общества. В-третьих, зарубежные исследователи довольно быстро установили, что прощение обладает явным терапевтическим, исцеляющим эффектом, ведет к новому качеству жизни; для американского общества, центрированного на успехе, здоровье, переживании счастья, это является мощным стимулом к изучению прощения как средства достижения благополучия и душевного комфорта.

В процесс активного исследования прощения вскоре включились психологи из других стран. По мнению Ф. Финчема, за 20 лет (1985–2005 гг.) количество исследований в данной сфере выросло в 40 раз [14]. Кроме США, исследования по психологии прощения идут в таких странах, как Германия, Голландия, Канада, Великобритания, Тайвань, ЮАР, Италия, Южная Корея, Франция, Малайзия, и ряде других. Одиночные работы стали появляться и в России [4; 5].

В целом все исследования прощения можно разделить на четыре группы:

- 1) работы религиозно ориентированных авторов в рамках миссионерско-пастырской деятельности;
- 2) философские работы разного жанра;
- 3) работы практико ориентированных авторов в рамках консультирования, психотерапии и помогающих профессий;
- 4) собственно психологические исследования, ориентированные на выработку теоретических моделей и раскрытие психологических механизмов прощения.

Ниже мы рассмотрим 4-ю группу работ.

Психологи признают первенство обращения к теме прощения за теологами и философами, активно ссылаясь на наиболее авторитетных из них. Так, в статье Хантера

---

Института Прощения. Автор более 100 публикаций и 5 книг по проблеме прощения. Автор известной и активно используемой в мире методики исследования прощения «The Enright Forgiveness Inventory» (EFI).

2 Фрэнк Финчем. Специалист по психологии и терапии семьи и брака. В 1980 г. получил докторскую степень по социальной психологии (Оксфордский университет, Великобритания). В 1980–1982 гг. прошел постдокторскую стажировку (клиническая психология) в Университете Стони Брук штата Нью-Йорк (США). С 2005 г. – директор Института семьи в Университете штата Флорида. Автор более 200 статей.

3 Эверетт Уорthingтон. Профессор психологии Университета Содружества штата Вирджиния (США). Опубликовал более 25 книг и более 250 статей и научных глав, в основном, на тему прощения в браке и семье, взаимосвязи религии и прощения. В 2009–2010 гг. – президент 36-го отделения Американской Психологической Ассоциации (Психология религии и духовности). Начал исследования прощения после трагического события в своей семье – убийства матери.

4 Майкл МакКаллоу. Аспирант Э. Уорthingтона. С 2006 г. – профессор психологии университета Майами (штат Флорида, США). Специализируется на исследовании социальных аспектов религиозных и нравственных чувств, включая прощение. Автор 120 статей и 4 книг.

Брауна [8] использовано определение прощения, данное епископом Джозефом Батлером в книге «Проповеди» еще в 1827 г. году<sup>5</sup>. Р. Энрайт и другие авторы указывают на философские работы 1950–1960-х гг. [17; 22], заложившие общетеоретический фундамент будущих психологических разработок. Стандартной и важной частью многих текстов является обзор взглядов на прощение в крупных религиозно-философских учениях (христианство, ислам, буддизм, иудаизм).

В целом выделяют три модальности прощения: *дарование прощения* (жертва прощает обидчика), *получение прощения* (обидчик принимает прощение от жертвы) и *самопрощение* (человек прощает сам себя за конкретный проступок) [11].

Становление психологии прощения как самостоятельного и признанного мировым научным сообществом направления можно по праву связать с именем Роберта Энрайта. Именно его работы составляют *методологическую базу* многих конкретных проектов исследования прощения.

В 1989 г., в первой работе Р. Энрайта, посвященной прощению [13], была предложена модель *шести стадий развития* (мы бы назвали «уровней») *прощения*. В переводе и трактовке Элизабет Гассин<sup>6</sup> это звучит следующим образом [3, с. 98].

1. Прощение, основанное на мести: я могу простить обидчика, только если я накажу его в мере, пропорциональной моему собственному страданию.

2. Прощение, основанное на возмещении: если я получу обратно то, чего лишился, если мне будут принесены извинения, если, простив, я буду чувствовать себя менее виноватым, тогда я могу простить.

3. Прощение во исполнение ожиданий других: я могу простить, если меня побуждают к этому другие.

4. Прощение во исполнение требований моей религии.

5. Прощение как средство достижения социальной гармонии: я прощаю потому, что это восстанавливает социальную гармонию и хорошие отношения в обществе.

6. Прощение как любовь: я прощаю без всяких условий, из любви к обидевшему меня, потому, что должен испытывать искреннюю любовь к другому человеку, и его ущемляющее меня поведение не отражается на моей любви к нему.

Выявив в эмпирических исследованиях и описав в теоретической модели этапы развития прощения, можно было дальше разрабатывать диагностические средства и терапевтические методики «выращивания» способности в человеке к прощению (что и было сделано). В частности, одним из направлений деятельности Международного Института Прощения стала разработка дошкольных и школьных образовательных программ обучения прощению (к настоящему времени ею охвачены все возрастные

---

<sup>5</sup> «Прощение имеет отношение к управлению суждениями о проступке, а также управлению такими чувствами, как негодование и месть, которые сопровождают эти суждения» [8, р. 11].

<sup>6</sup> Элизабет Гассин. Аспирантка Р. Энрайта (защита докторской диссертации в Университете Висконсин-Мэдисон, 1995 г.). С 1995 г. и по сей день преподает психологию в небольшом частном протестантском Университете Olivet Nazarene (США). Э. Гассин – одна из первых участников проекта по созданию Международного Института Прощения, в настоящее время она является членом его совета. Неоднократно посещала Россию, начиная с 1997 г., работала в Иркутском университете. Имеет несколько публикаций на русском языке [1; 2; 3]. В 1996 г. приняла православие.

категории от 4 до 16 лет. Участниками этой образовательной программы стали 6 школ в штате Висконсин, 7 школ в других штатах, а также в образовательных учреждениях 11 стран за пределами США).

К 1996 г. модель *дарования прощения* обрела окончательные контуры и включала в себя теперь 20 шагов, сгруппированных в четыре фазы [9; 11; 12]. Одновременно эта модель выступает и как алгоритм терапевтического вмешательства в рамках разработанной Р. Энрайтом Терапии Прощения (Forgiveness Therapy), как последовательность действий на пути к полному прощению обидчика.

Первая фаза – «Раскрытие» (другой вариант – «Раскрытие Вашего гнева», Uncovering your anger [см. 9]) – фокусируется на осознании боли, которую испытывает жертва, на переживаниях и размышлениях того, кто решается на прощение. Для прощения должен быть предмет – осознание фактической (или иногда даже иллюзорной) обиды, ущерба, боли, – иначе непонятно, что прощать. По этому поводу высказано немало суждений. Так, Льюис Смедес включает в алгоритм прощения боль как первую и необходимую стадию: «Мы прощаем в четыре стадии (боль, ненависть, исцеление, сближение). Если мы можем пройти все четыре, то мы достигаем кульминации примирения» [20, р. 18]. Нехама Вербин (Тель-Авивский Университет, Израиль) считает, что прощение невозможно, если жертва не переживает унижение и обиду – по причине как слишком низкой самооценки, так и слишком высокой [21]. Элизабет Гассин подтверждает эту диспозицию: «Прощение следует за личным неоправданным ущемлением со стороны другого человека. Ущерб должен быть причинен тому, кто прощает, и должен переступить границы нашего стандартного представления о справедливости... Обида должна быть объективной реальностью» [3, с. 94].

Вторая фаза – «Решение» (простить). «В фазе решения человек делает попытку глубже понять, что есть прощение, а что нет» [12, р. 11], им анализируется и переосмысливается прежний арсенал действий в отношении обидчика, а затем принимается внутреннее решение простить.

Третья фаза – «Действие» (дословно – «работа на прощение», Working on forgiveness). «Человек стремится понять последствия для обидчика, развить способность к эмпатии, к состраданию по отношению к нему. Отказавшись от гнева как психологической защиты, индивид принимает свою боль. Перенеся (выдержав) эту боль, прощающий может развить чувство великодушия в отношении обидчика» [12, р.11].

Четвертая фаза получила название «Углубление», или «Освобождение от эмоциональных оков», и предполагает открытие для себя метафизического смысла прощения, его роли в процессе трансформации личности прощающего по направлению к новым жизненным целям, к новому уровню свободы и внутренней гармонии.

Р. Энрайт со своими коллегами исследовал и психологию *получения прощения* как второй ипостаси «*триады прощения*» [10]. Вот к каким выводам он пришел.

Во-первых, «процессы прощения другого, процессы получения прощения от другого и процессы самопрощения не следует воспринимать как пути, которые возникают последовательно – многие люди следуют общим путем (т. е. сразу тремя – П.Ю.), но делать это надо гибко, не жестко, соединяя их собственную последовательность» [10].

Во-вторых, логика и последовательность шагов получения прощения от того, кого ты обидел, имеет много общего с последовательностью и механизмом дарования прощения другому. Также выделяются четыре фазы (*осознание, решение, действие, результат*), которые разбиты на 21 «шаг» [3].

Мы сопоставили эти две «ипостаси прощения» и обнаружили своеобразную зеркальность, которая означает простую вещь: идеальное прощение – это обоюдный акт, это движение обидчика и жертвы навстречу друг другу (табл. 1).

Таблица 1

**Сопоставление стадий дарования и получения прощения в модели Р. Энрайта (в переводе Э. Гассин [3])**

Номер фазы	Дарование прощения	Номер фазы	Получение прощения
I	1. Осмысление психологической защиты, признание факта, что обида имела место.	I	1. Формальное отрицание, но внутреннее признание того, что я обидел другого человека.
	2. Признание наличия гнева с целью избавиться от него, а не поддерживать его в себе.		2. Чувство вины (в силу нарушенной справедливости), раскаяния (печали), возможно, гнева в свой адрес.
	3. Признание стыда, если это отвечает обстоятельствам.		3. Чувство стыда (ощущение того, что другие осуждают и отвергают меня).
	4. Осознание затраты эмоциональной энергии на переживание обиды.		4. Осознание затраты эмоциональной энергии на переживание вины перед обиженным и самим собой.
	5. Осознание личностной вовлеченности в когнитивную «репетицию» обиды (или постоянные мысли о ней).		5. Осознание когнитивного репетирования.
	6. Понимание того, что обиженный сравнивает себя с обидчиком.		6. Сравнение себя с обиженным, понимание того, как он страдает, сравнение взаимоотношений до и после обиды.
	7. Понимание того, что обиженный может оказаться жертвой постоянного негативного изменения.		7. Понимание того, что обиженный мной мог пережить необратимые негативные изменения по моей вине.
	8. Понимание изменившихся взглядов на справедливость в мире.		8. Осознание того, что мое самовосприятие изменилось в худшую сторону (повысился уровень самокритичности, возможно, снизилось самоуважение).
II	9. Изменение восприятия и новое понимание того, что прежние стратегии избавления от чувства обиды не работают.	II	9. Понимание того, что мне нужно изменить свои взаимоотношения с тем, кого я обидел.
	10. Готовность рассматривать прощение как предпочтительный выбор.		10. Желание получить прощение. Оно может выражаться в принесении извинений и попытке загладить нанесенный ущерб. Я могу ошибочно счесть, что в состоянии заставить Другого простить меня.

	11. Готовность простить обидчика.		11. Понимание того, что получение прощения от Другого – это дар, и готовность терпеливо ожидать этого дара.
III	12. Пересмотр собственных взглядов на обидчика и ситуацию в целом с помощью примеривания на себя различных ролей.	III	12. Пересмотр моего понимания Другого, осознание того, что он страдает и нуждается в том, чтобы прошло какое-то время, чтобы он мог простить.
	13. Эмпатия по отношению к обидчику.		13. Эмпатия по отношению к Другому.
	14. Осознание собственного сочувствия обидчику.		14. Появление сострадания к Другому или желания терпеливо страдать вместе с ним.
	15. «Поглощение» неизбежной боли.		15. Принятие боли: я готов терпеть гнев обиженного и принимаю трудности своего пути к прощению.
IV	16. Нахождение личностного смысла для себя и других в страдании и прощении.	IV	16. Нахождение смысла в страдании вследствие нанесенной мной обиды и в трудном пути к прощению.
	17. Понимание собственной потребности в прощении со стороны других в прошлом.		17. Осознание того, что я простил Других.
	18. Понимание того факта, что человек не изолирован от других.		18. Понимание того, что я не одинок и что другие тоже оказывались в сходной ситуации.
	19. Понимание того, что пережитая обида может изменить цель жизни.		19. Нахождение новой цели (как мне впредь жить иначе, чем до сих пор?).
	20. Осознание уменьшения негативных чувств и возможного роста позитивных чувств в отношении обидчика и понимание внутреннего разрешения ситуации.		20. Освобождение от чувства вины и раскаяния, возможно, чувство благодарности к Другому.
	–		21. Примирение с Другим может начаться или продолжиться.

Формальное (и содержательное) отличие – в наличии в механизме получения прощения 21-го шага – примирения. Дело в том, что прощение возможно без примирения, а примирение без прощения – нет. По утверждению Э. Гассин, «большинство психологов рассматривает примирение как отдельный от прощения феномен и считает его разумным только в том случае, если обидчик признал свою вину и намерен изменить свое поведение» [3, с.102]. Примирение в данной схеме обусловлено поведением обидчика, его движением навстречу жертве, уровнем его раскаяния, тогда как прощение может быть безусловным.

Еще один важный методологический постулат группы Роберта Энрайта: прощение, как и обида, переживается на трех уровнях проявления личности:

- 1) уровне аффектов (чувств);

- 2) когнитивном уровне суждений и мыслей;
- 3) уровне поведения (конкретных действий).

«Прощение является милосердным ответом тому, кто несправедливо пострадал. В прощении человек преодолевает негативный аффект (такой как негодование), негативное познание (такое как резкие суждения) и негативное поведение (такое как поиск мести) к причинившему ущерб лицу и заменяет его более положительными аффектом, познанием и поведением в отношении его/ее» [7]. Именно в этой логике разработан и Опросник исследования прощения Энрайта (EFI), который состоит из 60 пунктов и 3 шкал (по 20 на каждую шкалу), оценивающих способность к прощению на аффективном, когнитивном и поведенческом уровнях.

Заслуживает внимание оригинальная концепция Майкла МакКаллоу, которую можно обозначить как вариант *ситуативного подхода в рамках классического бихевиоризма*. В своей книге «По ту сторону мести: эволюция инстинкта прощения» [18] он провозглашает, что «инстинкт мести» и «инстинкт прощения» эволюционно «вмонтированы» в природу человека. Поэтому, как считает МакКаллоу, рассуждения и споры о различии между примирением и прощением есть «буря в стакане воды», так как они, вероятно, имеют одинаковые эволюционные корни [18, p. 114].

В отдельной статье на эту тему он пишет следующее: «Мои исследования о прощении привел меня к такому тревожному выводу: желание отомстить не является болезнью, которая затрагивает несколько несчастных людей, это есть универсальная черта человеческой природы, созданная путем естественного отбора, которая существует и сегодня, потому что она помогла нашим предкам адаптироваться к окружающей среде. Но есть также и хорошая новость. Эволюционная наука приводит нас к прямому выводу, что способность к прощению, как и желание мести, тоже неотъемлемая черта человеческой природы, созданная путем естественного отбора» [19].

В качестве доказательства МакКаллоу приводит исследования поведения обезьян и других животных. Со ссылкой на эксперименты приматолога Франса де Вааля он утверждает, что «дружественное поведение, такое как поцелуи, звуковые сигналы покорности, объятия были на самом деле довольно часты после агрессивных конфликтов шимпанзе. По сути, это были типичные ответы шимпанзе на агрессивные конфликты. Более того, оказалось, что дружественный контакт был еще более распространенным после конфликта, чем это было во время бесконфликтных периодов... Животные примирились, потому что это восстанавливает важные отношения, которые были повреждены агрессией. Прощая и восстанавливая отношения, наши предки оказывались в лучшем положении, чтобы получить выгоду от сотрудничества между членами группы – которая, в свою очередь, увеличивала их эволюционную физическую форму» [19]. Например, эксперимент с хвостатыми макаками показал, что степень примирительного поведения увеличилась с 25 % до 50 % для тех пар, которых по условиям опыта обучали сотрудничать ради получения еды.

Согласно МакКаллоу, не следует пытаться изменить природу человека – нужно изменить мир. В обществе, где человека оберегают хорошие законы и справедливая социальная система, не активизируется инстинкт мести, а, напротив, все направляет человека развивать сотрудничество и способность прощать.

Отметим также труды Фрэнка Финчема (Frank D. Fincham) – как специалист по семейной терапии он активно использует концепт прощения и в теории, и в практике. Своеобразным девизом своих исследований он избрал изречение Роберта Квиллена о том, что «счастливый брак есть союз двух прощающих (forgivers)». Однако в целом Финчем прямо указывает, что «интегральная теория прощения в браке отсутствует» [14, p. 418] и

что можно лишь предполагать корреляции между прощением и различными параметрами семейных отношений, отрабатывая их в конкретных исследованиях. В частности, Ф. Финчем отмечает, что семейные отношения отличаются от обычных и предполагают более сложное, многомерное толкование и использование идеи прощения.

Традиционное направление исследований прощения – определение религиозных детерминант, выявление конкретных механизмов духовно-нравственных основ прощения. Например, в многочисленных работах Эверетта Уортингтона дается глубокий и методичный анализ феномена прощения в его связи с религиозностью человека.

Э. Уортингтон представляет *религиозно-философское направление* в психологии прощения с акцентом на протестантскую традицию, развитую в США. Он, в частности, пишет о том, что специалистов по истории и психологии религии в проблеме прощения с самого начала волновали три вопроса: какая из религий «более прощающая», отличается ли верующий (религиозный) человек от неверующего в практике прощения (например, есть ли разрыв между словом и делом, т. е. в степени лицемерия) и каковы конкретные механизмы связи религиозных убеждений и прощения [23]. Важное место в его работах отведено анализу подходов к прощению в основных религиях мира – христианстве, иудаизме, исламе, индуизме, буддизме. Уортингтон и коллеги обнаружили, что у религиозных людей возможно рассогласование между общей склонностью к прощению (личностной чертой) и готовностью простить конкретное преступление. По мнению Уортингтона, это объясняется тем, что «религия может быть непрямо связана с состоянием прощения, потому что религия может иметь незначительное место в причинно-следственной цепи событий, приведших к прощению. Разнообразие контекстных факторов (например, извинение, возмещение ущерба, отношения жертвы с преступником) может затушевывать или сгладить наблюдаемые отношения между религией и состоянием прощения» [23, p. 52].

Религиозное направление (в католическом духе) развивает доктор Рик Фитцджеральд (Richard P. Fitzgibbons). В 1986 г. он опубликовал ставшую заметной статью о психотерапевтическом использовании прощения в лечении чрезмерного гнева [15]. В статье указывается, что «когда гнев развивается, есть три механизма, доступных для контакта с этой эмоцией: опровержение, выражение и прощение – то есть отказ от собственного желания мести... Прощение (1) помогает людям забыть болезненные переживания о своем прошлом и освобождает их от тонкого контроля людей и событий прошлого; (2) облегчает согласование отношений больше, чем выражение гнева; (3) уменьшает вероятность того, что гнев будет неверно направлен в более поздних близких отношениях и (4) уменьшает страх перед тем, чтобы быть наказанным из-за неосознанных агрессивных импульсов» [15, p. 630]. Таким образом, прощение является, согласно Р. Фитцджеральду, эффективным средством разрешения депрессивных эпизодов, снижения беспокойства и укрепления семейных (тесных) отношений, поскольку позволяет нейтрализовать гнев.

Фредерик Ласкин (Frederic Luskin) более известен как талантливый популяризатор идеи прощения, «медийный» исследователь и тренер, автор бестселлера «Простить во имя

---

<sup>7</sup> Ричард Фитцджеральд. Семейный терапевт, директор Института Семейного Исцеления (The Institute for Marital Healing) штата Пенсильвания, адъюнкт-профессор Папского Иоанна Павла II Института по изучению брака и семьи в Католическом университете. Р. Фитцджеральд плодотворно сотрудничает с Р. Энрайтом в научном и организационном плане, являясь соавтором одной из книг по прощению и членом совета Международного Института Прощения.

<sup>8</sup> Фредерик Ласкин. Профессор Стэнфордского Университета (Калифорния, США). С 1998 г. – руководитель Стэнфордского Проекта Прощения (Stanford Forgiveness Projects),



Добра: Проверенный рецепт здоровья и счастья» (Forgive for Good: A Proven Rescription for Health and Happiness). Ф. Ласкин делает акцент на работу с прошлым, очень тонко замечая, что «простить – значит отказаться от всякой надежды на лучшее прошлое». Опыт показывает, что прощение является умением, которому можно обучиться, в том числе в групповом формате. Суть одного из этапов Стэнфордского проекта прощения состояла в том, что из Северной Ирландии приглашались по 10 человек от враждующих сторон (католиков и протестантов), которые проходили совместный тренинг примирения по методике Ф. Ласкина («9 шагов к прощению»). Эффект исцеления фиксировался психодиагностическими средствами и оказался положительным. Исследования Ф. Ласкина демонстрируют, что тренинг прощения приводит к увеличению физической жизненной силы, надежды, повышению оптимизма и навыков разрешения конфликтных ситуаций, уменьшению физических и эмоциональных потерь от стресса [16].

Направления и тематика исследований прощения в США и других странах постоянно расширяются и разнообразятся. По данным Международного Института Прощения, возглавляемого Р. Энрайтом, количество исследователей в мире на сегодняшний день достигло более 1 тыс. Например, в докладе на конференции в Риме (февраль 2011 г.) Роберт Энрайт презентовал результаты 9 международных исследований (1993–2011 гг.), проведенных под его руководством, в частности, на выборке переживших инцест, раковых больных, наркоманов, пациентов с ВИЧ, клиентов с постабортным синдромом [10].

В большом множестве работ (включая магистерские диссертации) зафиксированы корреляции прощения и различных личностных параметров. Так, Миттиас Аллеманд и коллеги (Цюрих, Швейцария) в соавторстве с Ф. Финчемом указывают, что позитивные корреляции связывают прощение и альтруизм, прощение и способность к благодарности, прощение и удовлетворенность отношениями; отрицательная взаимосвязь фиксируется между прощением и нейротизмом в целом и его составляющими в отдельности (тревожностью, эмоциональностью, недоверием) [6]. Р. Энрайт и коллеги на выборке подростков выявили положительную корреляцию между возрастом, религиозностью и тенденцией к прощению [13].

Весьма активно используются результаты психологических исследований прощения в миротворческой деятельности, в «горячих точках» планеты. В этом плане представляет интерес сборник «Прощение: избранные результаты исследований», вышедший в 2006 г. (переиздан в 2008 г.) под эгидой ООН и Американской Психологической Ассоциации (АРА) [16]. На страницах этого сборника Р. Энрайт делится опытом внедрения программ обучения прощению в школах Северной Ирландии, Дэниел Макинтош и коллеги представляют результаты исследования прощения среди американских студентов после 11 сентября 2001 г., австралийка Кэтрин Филпорт исследует феномен групповых и индивидуальных извинений на примере отношений австралийцев и японцев после II мировой войны, Эрвин Стоб рассматривает опыт примирения после массового насилия в Руанде и других странах Африки. Кроме этого, Энрайт и сотрудники его института участвовали в урегулировании конфликта в Боснии и Сербии в 1990-х гг.

В целом мы можем отметить, что за 20 лет американская психология добилась заметных успехов как в создании методологии и теории прощения, так и в проработке большого массива экспериментальных данных в самых разных сферах проявления и применения прощения и на самых разных выборках, выявила закономерности функционирования межличностного и внутриличностного прощения, определила пути и

---

соруководитель Стэнфордского проекта Н.О.Р.Е. (Healing Our Past Experience) с Северной Ирландией. Автор 34 публикаций и 3 книг, вел на PBS собственную видеопрограмму «Простить во имя добра».

методы использования полученных данных в консультировании и терапии. Разумеется, более системное и детальное рассмотрение результатов этой большой работы требует иного формата и иного объема.

## Литература

1. Гассин Э.А. Обряд прощения: психологическое, социальное и духовное становление человека // Консультативная психология и психотерапия. 2006. № 3. С.4–13.
2. Гассин Э. Православие и проблема прощения // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 3. С.166–186.
3. Гассин Э.А. Психология прощения // Вопросы психологии. 1999. № 4. С. 93–104.
4. Томильцева Д.А. Опыт прощения: социально-философский анализ: Автореф. дис. ...канд. философ. наук. Екатеринбург, 2010. 21 с.
5. Чукова А.С. Социально-психологические характеристики прощения как феномена межличностного общения: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2011. 22 с.
6. Allemand M. at al. The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness // Journal of Social and Clinical Psychology. 2007. Vol. 26. № 2. P. 199–217.
7. Al-Mabuk R.H., Enright R.D., Cardis P.A. Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents // Journal of Moral Education. 1995. № 24 (4). P. 427–444.
8. Brown H. The conditions of forgiveness in recent philosophical thought // A Journey through Forgiveness / Ed. by M.R. Maamri, N. Verbin, E.L. Worthington, Jr. Oxford: Inter-Disciplinary Press, 2010. P.11–17.
9. Enright R.D. Forgiveness Is a Choice: A Step-By-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. Washington, D.C.: APA Books, 2001. 299.
10. Enright R.D. Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education. Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue. Pontificia Universita della Santa Croce. Rome, Italy. February 28, 2011 [Электронный ресурс] // URL: [www.couragerc.net/Courage\\_Home\\_Page/Santa%20Croce%20paper%20\(PDF\)%20February%2028,%202011.pdf](http://www.couragerc.net/Courage_Home_Page/Santa%20Croce%20paper%20(PDF)%20February%2028,%202011.pdf) (дата обращения: 14.07.2013).
11. Enright R.D., Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness // Counseling and Values. 1996. № 40. P.107–126.
12. Enright R. at al. Forgiveness education with children in areas of violence and poverty // Forgiveness: A Sampling of Research Results / American Psychological Association, 2006. Washington, DC: Office of International Affairs. Reprinted, 2008. P.11–14.
13. Enright R.D., Santos M.J. D., Al-Mabuk R. The adolescent as forgiver // Journal of Adolescence. 1989. № 12. P. 95–110.
14. Fincham F., Hall J., Beach S. Forgiveness in marriage: current status and future directions // Family Relations. 2006. № 55. P. 415–427.
15. Fitzgibbons R.P. The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger // Psychotherapy. 1986. № 23 (4). P. 629–633.
16. Forgiveness: A Sampling of Research Results / American Psychological Association, 2006. Washington, DC: Office of International Affairs. Reprinted, 2008. 38 p.
17. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. N.Y.: Wiley, 1958. 322 p.
18. McCullough M.E. Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct. San Francisco: Jossey-Bass, 2008. 298 p.

19. *McCullough M.* The Forgiveness Instinct [Электронный ресурс] // URL: [www.greatergood.berkeley.edu/article/item/forgiveness\\_instinct/](http://www.greatergood.berkeley.edu/article/item/forgiveness_instinct/) (дата обращения: 10.07.2013)
20. *Smedes L.B.* *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve.* N.Y.: Pocket books, 1984. 45 p.
21. *Verbin N.* What is forgiveness? // *A Journey through Forgiveness* / Ed. by M.R. Maamri, N. Verbin, E.L. Worthington, Jr. Oxford: Inter-Disciplinary Press, 2010. P. 3–10.
22. *Wiesenthal S.* *The Sunflower: on the Possibilities and Limits of Forgiveness.* N.Y.: Schocken, 1969. 169 p.
23. *Worthington E.L. et al.* Forgiveness and religion: update and current status/ Worthington E.L., Davis D., Hook J., Van Tongeren D., Gartner A., Jennings D., Greer C., Greer T. // *A Journey through Forgiveness* / Ed. by M.R. Maamri, N. Verbin, E.L. Worthington, Jr. Oxford: Inter-Disciplinary Press, 2010. P. 49–57.

## Formation and Development of Psychology of Forgiveness in the United States: An Overview

**Pechin Yu.V.,**

*PhD (Psychology), Assistant Professor, Chair of Personnel Policy and Personnel Management, Department of Public Management, Novosibirsk State Agrarian University, Novosibirsk, Russia, pechin65@mail.ru*

---

We provide an overview of studies of the phenomenon of forgiveness in modern American psychology. We discuss the works of the leaders of this area: Robert Enright, Everett Worthington, Michael McCullough and others. The features of the American approach in psychology of forgiveness are close connection with the psychology of religion, focus on practical problems of psychotherapy and counseling, interdisciplinary research. Over three decades, a theoretical model of forgiveness and forgiveness research methodology (Enright questionnaire) have been developed, as well as several models of therapy, educational programs for teaching forgiveness to children and teenagers, peace reconciliation programs in the areas of ethnic and religious conflicts. On different samples of subjects, the healing effects of forgiveness on the psychological state have been proven (decreased feelings of resentment, anger and revenge), and positive correlation of forgiveness and altruism, the ability to gratitude, relationship satisfaction, improved physical well-being (stabilized blood pressure, boosted immune system) were reported.

**Keywords:** forgiveness, modern American psychology, religion, therapy, anger, revenge, reconciliation.

---

### References

1. Gassin E.A. Obryad proshcheniya: psikhologicheskoe, sotsial'noe i dukhovnoe stanovlenie cheloveka [Rite of forgiveness: psychological, social and spiritual development of human]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2006, no. 3, pp. 4–13. (In Russ., abstr. in Engl.).

2. Gassin E. Pravoslavie i problema proshcheniya [Orthodoxy and the problem of forgiveness]. *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal [Moscow psychotherapeutic magazine]*, 2003, no. 3, pp.166–186. (In Russ., abstr. in Engl.)
3. Gassin E.A. Psikhologiya proshcheniya [Psychology forgiveness]. *Voprosy psikhologii [Psychological Issues]*, 1999, no. 4, pp. 93–104.
4. Tomil'tseva D.A. Opyt proshcheniya: sotsial'no-filosofskii analiz. Avtoref. dis. kand. filosof. nauk. [Experience of forgiveness: the socio-philosophical analysis. Ph. D. (Philosophy) Thesis]. Ekaterinburg, 2010. 21 p.
5. Chukova A.S. Sotsial'no-psikhologicheskie kharakteristiki proshcheniya kak fenomena mezhlchnostnogo obshcheniya. Avtoref. dis. kand. psikhol. nauk. [Socio-psychological characteristics of forgiveness as a phenomenon of interpersonal communication. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Saratov, 2011. 22 p.
6. Allemand M., Amberg I., Zimirich D., Fincham F. The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2007. Vol. 26, no. 2, pp. 199–217.
7. Al-Mabuk R. H., Enright R. D., Cardis P. A. Forgiveness Education with Parentally Love-deprived Late Adolescents. *Journal of Moral Education*, 1995. no. 24 (4), pp. 427–444.
8. Brown H. The Conditions of Forgiveness in Recent Philosophical Thought. In Maamri M.R. (eds.) *A Journey through Forgiveness*. Oxford: Inter-Disciplinary Press, 2010. pp. 11–17.
9. Enright R. D. Forgiveness Is a Choice: A Step-By-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. Washington, D.C.: APA Books, 2001. 299 p.
10. Enright R.D. Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education. Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue. Pontificia Universita della Santa Croce. Rome, Italy. February 28, 2011. Available at: [http://www.couragerc.net/Courage\\_Home\\_Page/Santa%20Croce%20paper%20\(PDF\)%20February%2028,%202011.pdf](http://www.couragerc.net/Courage_Home_Page/Santa%20Croce%20paper%20(PDF)%20February%2028,%202011.pdf) (Accessed 14.07.2013).
11. Enright R.D., Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 1996, no. 40, pp. 107–126.
12. Enright R., Knutson J., Holter A., Knutson C., Twomey P. Forgiveness Education with Children in Areas of Violence and Poverty. Forgiveness: A Sampling of Research Results. *American Psychological Association*, 2006. Washington, DC: Office of International Affairs. Reprinted, 2008. pp. 11–14.
13. Enright R.D., Santos M.J. D., Al-Mabuk R. The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 1989, no. 12, pp. 95–110.
14. Fincham F., Hall J., Beach S. Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations*, 2006, no. 55, pp. 415–427.
15. Fitzgibbons R. P. The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 1986, no. 23(4), pp. 629–633.
16. Forgiveness: A Sampling of Research Results. American Psychological Association, 2006. Washington, DC: Office of International Affairs. Reprinted, 2008. 38 p.
17. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. New York: Wiley, 1958. 322 p.
18. McCullough M.E. Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct. San Francisco: Jossey-Bass, 2008. 196 p.
19. McCullough M. The Forgiveness Instinct. Available at: [http://www.greatergood.berkeley.edu/article/item/forgiveness\\_instinct/](http://www.greatergood.berkeley.edu/article/item/forgiveness_instinct/) (Accessed 10.07.2013)
20. Smedes L. B. Forgive and forget: healing the hurts we don't deserve. New York: Pocket books, 1984. 45 p.
21. Verbin N. What is Forgiveness? A Journey through Forgiveness Edited by M.R. Maamri, N. Verbin, E.L. Worthington, Jr. Oxford: Inter-Disciplinary Press, 2010, pp. 3–10.

22. Wieselth S. *The Sunflower: on the possibilities and limits of forgiveness*. New York: Schocken, 1969. 169 p.
23. Worthington E.L., Davis D., Hook J., Van Tongeren D., Gartner A., Jennings D., Greer C., Greer T. Forgiveness and Religion: Update and Current Status. In Maamri M.R. (eds.) *A Journey through Forgiveness*. Oxford: Inter-Disciplinary Press, 2010, pp.49–57.