

Почему нам так трудно простить себя и как работает психология самопрощения



Дата публикации: 18.08.2025

Многие люди могут простить других, но испытывают огромные трудности, когда речь заходит о самопрощении. Даже осознавая, что прощение себя помогло бы уменьшить страдания, многие продолжают застревать в прошлом, снова и снова прокручивая болезненные воспоминания. Новое исследование Университета Флиндерса показывает, что причина этого кроется не только в личных ошибках, но и в глубинных психологических механизмах, связанных с чувством вины, стыда и так называемой моральной травмой.

Учёные проанализировали истории 80 человек, которые делились опытом тяжёлых эмоциональных переживаний. Одни смогли со временем простить себя, другие же описывали невозможность выйти из состояния самоосуждения. Те, кто оставался в плену прошлого, говорили о том, что воспоминания о событии воспринимались как «живые» и «немедленные», даже если прошло много лет. Они неоднократно переживали их заново, испытывая интенсивные эмоции: вину, сожаление, стыд и самобичевание.

Те, кто сумел достичь самопрощения, тоже иногда вспоминали болезненные ситуации, но эмоции со временем становились слабее и не определяли их повседневную жизнь. Разница заключалась в том, что у этих людей появилось умение принимать свои ошибки, признавать ограничения — например, отсутствие знаний или контроля в тот момент — и направлять внимание в будущее, укрепляя связь со своими ценностями.

Особенно сложно прощение даётся тем, кто считает, что подвёл близкого человека — ребёнка, партнёра или друга. В таких случаях самоуничижение усиливается, а стыд и вина становятся почти непреодолимыми. Важно отметить, что самопрощение необходимо не только тем, кто совершил очевидную ошибку или вред. Иногда чувство вины и стыда возникает даже у жертв, оказавшихся в ситуации, где они не могли ничего изменить. Здесь вступает в действие феномен моральной травмы — состояния, при котором нарушаются фундаментальные психологические потребности: автономия, чувство принадлежности, способность жить в согласии со своими ценностями.

Психологи подчёркивают, что прощение себя нельзя рассматривать как одномоментное решение. Это не акт «забывания» или «отпускания», а длительный процесс, который требует времени, саморефлексии и, часто, поддержки со стороны окружающих. Работа с чувством вины включает в себя осознание его истоков, понимание собственных ценностей и переход от моральной травмы к моральному восстановлению.

Для специалистов в области психического здоровья такие результаты особенно важны. Они показывают, что в терапии недостаточно просто убеждать человека, что он «не виноват». Гораздо эффективнее помогать клиенту выявлять глубинные причины его самоосуждения и формировать новый взгляд на себя в будущем, где сохраняется моральная идентичность и возможность быть частью значимых отношений.

Интересно, что выводы исследования полезны и для криминологии. Чувство вины и ответственности играет огромную роль в поведении людей, совершивших правонарушения. Понимание того, как эти эмоции переживаются и перерабатываются, помогает строить более эффективные стратегии реабилитации.

Таким образом, самопрощение — это путь, требующий осознанности и готовности работать с собственными эмоциями. Оно не стирает ошибки, но позволяет восстановить внутреннее равновесие и вернуть контроль над жизнью. Научные данные подтверждают: даже самые сильные чувства вины и стыда можно преобразовать в опыт, который ведёт не к самоуничтожению, а к росту и обновлению.

Ссылка: «Что делает самопрощение таким трудным (для некоторых)?
Понимание жизненного опыта тех, кто застрял в самоосуждении» DOI:
[10.1080/15298868.2025.2513878](https://doi.org/10.1080/15298868.2025.2513878).