

Почему людям с выраженными нарциссическими чертами бывает сложнее прощать: новое исследование психологов



Дата публикации: 05.08.2026

Прощение считается одним из важных психологических механизмов, который помогает человеку восстанавливаться после конфликтов, снижать уровень стресса и сохранять здоровые отношения с окружающими. Однако способность отпускать обиды выражена у разных людей неодинаково. Новое исследование, опубликованное в *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, показывает, что определенные нарциссические черты личности могут существенно влиять на то, насколько легко человек способен простить другого после причиненной боли.

В массовой культуре нарциссизм часто воспринимается как чрезмерная любовь к себе, однако современная психология рассматривает его значительно сложнее. Это не одна черта характера, а целая группа личностных особенностей, которые могут проявляться в разных сочетаниях и с разной интенсивностью. Именно поэтому ученые все чаще говорят не о «нарциссах» как о единой категории людей, а о различных формах нарциссизма, каждая из

которых имеет собственные психологические механизмы.

Обычно исследователи выделяют два крупных направления — грандиозный и уязвимый нарциссизм. Первый чаще связан с демонстративной уверенностью в себе, стремлением к признанию и ощущением собственного превосходства. Второй, напротив, может сопровождаться внутренней неуверенностью, повышенной чувствительностью к критике, тревожностью и социальной замкнутостью.

Особый интерес ученых вызвала еще одна составляющая — так называемый антагонистический нарциссизм. Именно он характеризуется выраженной враждебностью, склонностью воспринимать окружающих как соперников, желанием защищать собственное самолюбие любой ценой и использованием других людей ради собственной выгоды. Такие особенности личности нередко осложняют построение доверительных отношений и повышают вероятность затяжных межличностных конфликтов.

Авторы нового исследования предположили, что именно антагонистический нарциссизм может сильнее всего влиять на способность прощать. При этом они решили отказаться от использования только традиционных психологических опросников, поскольку ответы человека далеко не всегда отражают его реальные внутренние установки.

Самооценочные анкеты имеют очевидное ограничение. Люди часто стремятся представить себя в более благоприятном свете, могут не осознавать собственные особенности или непроизвольно искажать ответы. Особенно это касается личностных черт, связанных с агрессией, эгоцентризмом или отсутствием эмпатии.

Поэтому исследователи использовали дополнительный инструмент — тест имплицитных ассоциаций, известный как ИАТ. Он оценивает скорость автоматических реакций человека на различные стимулы и позволяет выявить скрытые психологические связи, которые далеко не всегда осознаются самим участником исследования.

Подобные методы основаны на современных представлениях о работе психики. Согласно этим моделям, человеческое поведение формируется двумя относительно независимыми системами. Первая отвечает за осознанные размышления, логический анализ и контроль собственных действий. Вторая действует значительно быстрее, автоматически формируя эмоциональные реакции еще до того, как человек успевает их осмыслить.

Именно автоматические реакции особенно заинтересовали авторов исследования. Они предположили, что в сложных эмоциональных ситуациях

человек далеко не всегда принимает решение рационально. Во многих случаях первоначальную реакцию определяют глубоко укоренившиеся особенности личности.

В исследовании приняли участие 102 женщины, проходившие лечение в психосоматической клинике в Германии. Большинство пациенток имели различные психические расстройства, включая депрессивные состояния и тревожные расстройства. Каждая участница прошла стандартные психологические опросники и компьютерные тесты, позволяющие оценить скрытые ассоциации, связанные с нарциссическими чертами личности.

Полученные результаты оказались весьма показательными. Женщины, у которых автоматические тесты выявляли более выраженные антагонистические нарциссические установки, значительно реже демонстрировали готовность к прощению после межличностных конфликтов.

Наиболее заметной особенностью оказалось вовсе не стремление к мести. Напротив, участницы чаще выбирали стратегию избегания человека, причинившего им боль, и значительно реже испытывали к нему доброжелательные чувства. Иными словами, конфликт не обязательно сопровождался желанием наказать обидчика, однако эмоциональная дистанция сохранялась значительно дольше.

Этот результат оказался неожиданным. До настоящего времени считалось, что выраженный нарциссизм должен прежде всего усиливать мстительность. Однако исследование показало более сложную картину. Вероятно, автоматические особенности личности сильнее влияют именно на готовность поддерживать отношения и проявлять сочувствие, чем на сознательное желание отомстить.

Психологи предполагают, что месть чаще требует осознанного планирования, контроля эмоций и принятия решений. Напротив, избегание может возникать практически автоматически как защитная реакция, позволяющая человеку дистанцироваться от источника эмоциональной боли.

Полученные данные хорошо согласуются с современными теориями эмоциональной регуляции. Они показывают, что далеко не все наши реакции являются результатом осознанного выбора. Значительная часть поведения формируется значительно быстрее — еще до того, как включается логическое мышление.

Это особенно важно для понимания межличностных конфликтов. Иногда человек искренне хочет восстановить отношения, но внутренние автоматические реакции продолжают вызывать недоверие, настороженность или желание

избегать общения. В подобных случаях проблема может заключаться не в сознательном решении, а в устойчивых эмоциональных механизмах.

Авторы исследования подчеркивают, что речь не идет о том, что люди с нарциссическими чертами неспособны прощать. Скорее результаты показывают существование определенной психологической тенденции, которая может затруднять примирение после конфликтов.

При этом сами исследователи призывают осторожно интерпретировать полученные данные. Работа имела несколько важных ограничений. В исследовании участвовали только женщины, причем большинство из них уже проходили лечение по поводу психических расстройств. Поэтому полученные результаты нельзя автоматически распространять на все население.

Кроме того, ученые изучали главным образом психологические показатели и автоматические реакции, а не реальные поступки участников в повседневной жизни. Не исключено, что поведение человека в настоящих конфликтах может отличаться от того, что демонстрируют лабораторные тесты.

В дальнейшем специалисты планируют провести более масштабные исследования с участием мужчин и женщин разного возраста, а также проследить, каким образом автоматические психологические реакции проявляются в реальных отношениях с партнерами, родственниками и коллегами.

Несмотря на ограничения, работа представляет большой интерес для современной психологии личности. Она еще раз показывает, что человеческое поведение определяется не только сознательными убеждениями, но и глубинными автоматическими механизмами, которые формируются на протяжении всей жизни.

Для большинства людей это исследование несет простой, но важный вывод. Прощение — это далеко не всегда вопрос силы воли или морального выбора. Иногда способность отпустить обиду зависит от особенностей эмоциональной обработки информации, личностных черт и скрытых психологических установок. Понимание этих механизмов помогает не только лучше разобраться в собственных реакциях, но и способствует разработке более эффективных методов психологической помощи людям, испытывающим трудности в отношениях и переживании конфликтов.

Ссылка: «Связь между имплицитным антагонистическим нарциссизмом и прощением: выводы из клинической выборки» [DOI:](#)

10.1016/j.jbtep.2026.102102.