

# ВВЕДЕНИЕ

Свобода человека состоит единственно в том, что он повинуется естественным законам, потому что он сам признает их таковыми, а не потому что они были ему внешне навязаны какой-либо посторонней волей — божественной или человеческой, коллективной или индивидуальной.

*М. А. Бакунин. Бог и государство*

Вы не одиноки. Даже если пришлось принять какие-то решения, которые привели к болезненным последствиям. Вы не одиноки в этой боли, и вы не будете одиноки на пути к исцелению. Читая эту книгу, вы станете участником огромной группы людей. Людей, которым пришлось делать невозможный выбор. Причинивших кому-то большой вред или пострадавших от действий других. Ставших свидетелями зверств и жестокости. Преданных кем-то и предавших кого-то. К этой группе могут присоединиться терапевты, консультанты, священники и другие люди, которые стараются помочь окружающим справиться с последствиями моральной боли. Все мы связаны болью, и сейчас мы все вместе отправляемся в исцеляющее путешествие.

Если вам интересно, является ли то, что вы (или те, кто вам небезразличен) пережили, моральной травмой, сначала подумайте, что побудило вас открыть эту книгу. Потребуется время, чтобы точно диагностировать моральную травму. Мы также исследуем, какие события приводят к такой травме. Возможно, вам будет полезно узнать, что моральная травма — не новое явление. Философы и теологи издавна занимались этой проблемой, и людям постоянно приходилось с ней как-то справляться. Мы надеемся, что, читая эту книгу

и выполняя упражнения, вы придете к более полному пониманию моральной травмы, ее последствий и — в конечном итоге — к пониманию того, как от нее оправиться.

## МОРАЛЬНЫЕ ДИЛЕММЫ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Моральная дилемма — явление древнее. Во все времена людям приходилось выживать — защищая себя и свои семьи, сообщества и страны. Решая возникающие проблемы и адаптируясь к изменениям, мы пытаемся обеспечить свое будущее, защитить свои права и свободы, а также наладить связи с теми, кто для нас важен. Во всех этих сферах присутствуют моральные аспекты.

Проблема добра и зла всегда была актуальной: с древнейших времен, когда первобытные племена конкурировали за ресурсы, и до дня сегодняшнего — когда нам нужно решать проблему глобального потепления и конфиденциальности в интернете. Иногда сразу понятно, как поступить «правильно»; в других случаях выяснить это бывает трудно. Особенно трудно, когда ставки высоки — например, когда мы переживаем травматический опыт или ситуация затрагивает важные для нас ценности.

Не всегда понятно, как действовать, когда перед нами возникает такая моральная дилемма. То, что в одной ситуации выглядит «нарушением», в другой не будет казаться таковым. Часто мы сталкиваемся с моральными дилеммами при каких-то ужасных обстоятельствах — например, во время войны или стихийного бедствия. Бывает, причина возникающих противоречий — ошибочные суждения. Или поведение, продиктованное стремлением к власти и жадностью. Моральная травма сложна — она может иметь разные причины и последствия. Какими бы ни были обстоятельства, в которых вы получили моральную травму, наша книга дает надежду. Есть путь к исцелению души,

и мы верим: то, что вы найдете на страницах этой книги, поможет вам в этом путешествии.

## НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА МОРАЛЬ, БОЛЬ И СТРАДАНИЕ

Сложность морали — уникальная особенность нашего вида. Люди разработали системы правил, нормы этики, разные виды наказаний и поощрений — это намного больше, чем правила, которыми руководствуется любой другой вид живых существ. Когда мы сталкиваемся с каким-то жизненным событием, которое заставляет выбирать между *правильным* и *неправильным*, мы можем не справиться с сомнениями и болью. Возможно, принимать решения придется за доли секунды, возможно, реагировать придется на совершенно непривычные обстоятельства вроде военных действий или стихийного бедствия — разумеется, это сложно.

Травматический опыт может заставить человека усомниться в своих моральных устоях, во взглядах на мир и даже в представлениях о самом себе. Такой болезненный опыт сильно влияет на то, как мы видим себя, других людей и оцениваем свое место в мире. Когда ключевые ценности подвергаются атаке, человек может начать сомневаться в своей вере, представлениях о добре и зле. Мы написали эту книгу, чтобы помочь людям, пойманым в ловушку моральной боли, восстановить целостное ощущение себя и вернуться к жизни, соответствующей моральным нормам.

## МОРАЛЬ: РАЗУМ И ЧУВСТВА

Мы хотим заранее рассказать вам о некоторых ключевых аспектах морали. Это поможет вам во время чтения, потому что в большинстве глав мы будем исследовать мораль с точки зрения разума и чувств.

Эволюционные психологи говорят, что человеческая мораль возникла как способ сохранения целостности и процветания социальных сообществ. Мораль отговаривает нас от нечестных поступков, обмана и причинения вреда другим людям, от действий, которые могут навредить группе, поставить общество под угрозу. Мы, люди, достигли процветания как биологический вид благодаря способности сотрудничать и действовать на благо друг друга. У людей есть не одна, а целых две параллельные моральные системы — в этой книге мы будем называть их *моралью разума* и *моралью чувств*.

## Мораль разума

Мораль разума связана главным образом с тем, чему мы все учимся, и чему нас учат. По мере того как человек учится, он становится мыслящим существом с развитым воображением. Таким образом, нравственность разума — это совокупность всех наших размышлений и разговоров о морали.

Растущий ребенок постепенно узнаёт главные человеческие принципы и идеалы, учится разбираться в том, что правильно, а что неправильно — эти знания мы получаем в семье, можем почерпнуть из религии, культуры, правовой системы. Мораль мы усваиваем, следуя инструкциям тех, кто нас воспитывает, и наблюдая за примером других людей. Так формируются основные убеждения и ценности. Способность большинства людей к рассуждениям о добре и зле развивается в довольно юном возрасте и со временем совершенствуется.

## Мораль чувств

Мораль чувств относится к эмоциональному опыту, то есть к тому, что мы чувствуем, а не думаем. Здесь важную роль играют телесные ощущения, которые сопровождают наши эмоции. Это «внутренние» мгновенные реакции. Часто мы ощущаем оба типа моральных реакций одновременно — и разум, и чувства реагируют на происходящее. Эту комбинацию можно рассматривать как *моральную интуицию*. Эти эмоционально заряженные реакции на правильное

и неправильные возникают спонтанно в ситуации, слишком быстро, чтобы быть результатом логических рассуждений или воспоминаний, то есть посредством одних только мыслительных процессов (Haidt, 2001). Моральная интуиция универсальна, присутствует во всех культурах, у разных людей.

Доктор Джонатан Хайдт и его коллеги выделили как минимум пять типов ситуаций, которые, по-видимому, вызывают эмоциональную моральную реакцию.

- Вред, причиненный другим, особенно слабым и уязвимым.
- Нечестность и несправедливость.
- Ситуации, когда человек предает свою семью, сообщество или страну.
- Неуважение к авторитетам.
- Осквернение святынь, неуважение к идеалам.

Мы еще обсудим эти типы ситуаций, когда будем говорить о морально травмирующих событиях в следующих главах.

Интенсивность реакций будет разной для разных индивидуумов, групп и культур, но в целом люди, оказавшиеся в одной из подобных ситуаций, будут испытывать схожие переживания. Правильное и неправильное мы переживаем как ощущение, спонтанное и быстрое. Такова нравственность сердца.

## Конфликт разума и чувств

Довольно часто мораль разума и мораль чувств совпадают. То есть в том, что вы думаете и чувствуете, нет противоречий. Однако иногда эти две моральные системы могут конфликтовать. Иногда разум говорит нам, что действие правильное, а чувства говорят, что оно неправильное, или наоборот; например, когда мы предлагаем помощь «злодею» — человеку, который ранее нанес вред другим. В таких случаях мы можем столкнуться с моральной дилеммой.

В этой книге мы поделимся множеством историй, в которых описаны похожие ситуации. Эти истории иллюстрируют болезненные последствия моральных травм и призваны показать нам возможные пути к исцелению. Многие из них

также показывают конфликт разума и чувств. Давайте рассмотрим одну такую историю — конкретный пример морального конфликта.

### ИСТОРИЯ ОДНОГО СЕРЖАНТА

На дворе 2009 год. Сержант Хауэлл и его подразделение были отправлены в Афганистан в рамках военной операции США — чтобы дать отпор «Талибану» и укрепить афганские силы безопасности. Стояла невыносимая жара. Сержант Хауэлл и его подразделение находились на контрольно-пропускном пункте за пределами города, где концентрировались силы талибов. Внезапно один из солдат сержанта Хауэлла прокричал, что видит ребенка, идущего к блокпосту. Еще через минуту все услышали крик: «Это Абдул!» — десятилетнему сыну местного жителя, афганца, платили за работу на американской базе. Абдул за последние восемь месяцев очень привязался к сержанту Хауэллу и его солдатам.

В прицел сержант увидел, что Абдул смотрит вниз, а рубашка на нем какая-то слишком помятая и объемная. Сержант внезапно осознал, что под рубашкой у мальчика находится самодельное взрывное устройство.

Хауэлл кричит своей команде: «У него жилет! У него есть жилет!»

Каждый из солдат направляет свое оружие на приближающегося мальчика, сержант Хауэлл кричит Абдулу, чтобы тот остановился и оставался на месте, — военные попытаются обезвредить бомбу. Но Абдул поднимает голову и продолжает идти. Солдаты видят его лицо, мокрое от слез. Сержант Хауэлл знает, что чем ближе Абдул подойдет, тем сильнее будет взрыв и тем больше будет жертв среди солдат. Хауэлла охватывает ужас. Прежде чем нажать спусковой крючок, сержант видит в прицел испуганное, залитое слезами детское лицо.

Сделайте паузу и подумайте о том, что вы испытываете прямо сейчас. Что вы чувствуете, какие мысли приходят вам в голову? Многим людям покажется, что в этой ситуации нет «правильного» решения. У сержанта был выбор: можно было поступить по-разному. Вы можете почувствовать отвращение к герою этой истории за то, что он все-таки выстрелил. Кто-то из читателей, возможно, почувствует благодарность военным за то, что они берут на себя принятие таких

мучительно сложных решений. Все эти реакции нормальны. Но не думайте, что подобные дилеммы возникают только в экстремальных условиях, таких как зона боевых действий. Подобные противоречия окружают нас всюду: на учебе, на работе, в магазине, дома, на улице. Это не просто история об афганском мальчике и сержанте Хауэлле. Это история о каждом из нас.

## ДОРОЖНАЯ КАРТА

В этой книге три части. В первой содержится важная информация о типах травмирующих и болезненных переживаний, которые могут привести к моральной боли. Упражнения в этом разделе помогут вам прийти к пониманию того, где и когда впервые начались ваши страдания. Далее мы поделимся новым — возможно, неожиданным для вас — способом мышления, расскажем о том, как душевная боль может превратиться в страдание, известное как моральная травма. Это ключевая информация, о которой следует постоянно помнить во время чтения. Затем мы кратко представим возможности терапии принятия и ответственности (ТПО), которые составят остальную часть книги. Прежде чем завершить работу с частью 1, вы исследуете сообщества, в которых состоите и которые диктуют вам определенные нормы. Читая дальше, вы узнаете, что моральные травмы — это прежде всего социальные травмы. Чтобы вылечить такие раны, нужно осознанно подойти к изучению своих социальных групп и связей.

Каждая из пяти глав второй части посвящена одному из аспектов ТПО. В этих главах вы попрактикуетесь в использовании этих навыков:

- для расширения своих представлений о себе самом;
- дистанцирования от историй и сценариев, в которых вы застряли;
- восстановления связи со своими ценностями;
- развития способности терпеть боль ради ключевых ценностей;
- взаимодействия со своими ценностями в настоящий момент.

Часть 1 заложит основу, с которой вы начнете свое исцеление, часть 2 поможет определить направление, в котором вы будете двигаться, а также создаст и укрепит основные терапевтические инструменты.

Наконец, часть 3 познакомит вас с двумя процессами — прощением и состраданием. Это важнейшие инструменты, необходимые для исцеления и развития. Упражнения и самоанализ помогут вам понять, какую роль эти два процесса будут играть в процессе исцеления. В последней главе мы расскажем о применении полученных вами знаний на практике. Исцеление, процветание, жизнь — все это *действия*. Заключительная глава научит вас совершать обдуманное действия, которые помогут жить в соответствии с важнейшими ценностями.

## Нет универсальных решений

В книге содержится множество историй, упражнений и объяснений. Некоторые не вызовут у вас сильного отклика, а некоторые — вызовут. Это нормально.

События, которые могут привести к моральной травме, принимают разные формы. Среди читателей есть те, кто пострадал от действий других. Есть те, кто сам наносил другим людям вред. А кто-то наблюдал за причинением вреда другим и не вмешался. Эмоции, которые может вызвать моральная травма, включают стыд, вину, презрение, отвращение и/или гнев. Они могут быть направлены на себя, на других, на целую группу людей, на человечество в целом. И даже на Бога.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, мы просим вас честно и открыто исследовать каждую новую идею и каждое действие. Информация, полезная именно для вас, найдет отклик и достигнет своей цели. А истории, которым не суждено стать частью вашего уникального процесса исцеления, вы можете просто просмотреть.

## Каждая глава — это фрагмент пазла

Мы рекомендуем читать эту книгу по порядку, внимательно изучая содержание каждой главы. В ТПО все процессы взаимосвязаны. Главы в этой книге — тоже. Каждая глава — это часть пазла. Каждая из них важна сама по себе; все вместе они создают полную картину морального исцеления. Некоторые главы

могут показаться вам менее ценными — маленькими кусочками пазла; другие покажутся более важными, более крупными. Но для полной картины нужно собрать их все.

## **Ищите поддержку и создавайте связи**

Помните, мы говорили о социальных ранах? Мораль объединяет сообщества, благодаря ей мы выстраиваем свои действия в отношении других людей. Когда кто-то нарушает моральные установки, это создает раскол, разрыв между человеком и сообществом — семьей, друзьями, религиозной общиной. Если моральная травма связана с разъединением, то исцеление связано с (вос)соединением.

Вы можете поделиться своим болезненным опытом, мыслями и чувствами с другими людьми. А можете не делиться. Это нормально. Когда, как и с кем общаться — ваш выбор. Мы не собираемся говорить вам, что следует делать. Скорее, мы изучим разные варианты и оставим выбор на ваше усмотрение. Мы уважаем ваш выбор.

Если, исследуя свой опыт, вы обнаружите разрыв связей, подумайте, как вы могли бы восстановить их или создать новые. Связанность, контакт с любимым человеком, боевым товарищем, духовным лидером или просто с кем-то, кто готов о вас позаботиться, — важное условие исцеления. Существует множество способов установить связи, и мы рассмотрим некоторые из них в этой книге.

## **Используйте книгу для самостоятельной работы и читайте ее, проходя терапию**

Вам не обязательно работать с терапевтом или консультантом, чтобы использовать эту книгу. Если вы посещаете терапевта, спросите, можете ли вы работать с этой книгой совместно. Если вы сами терапевт или консультант, рассмотрите возможность поделиться этой книгой со своими клиентами. Такая работа может быть очень эффективной.

## **Тяжесть моральной травмы не всегда можно описать словами**

Страдания могут быть огромными. События, которые приводят к травме, как правило, тяжелые — убийство, сексуальное насилие, предательство. Словами трудно выразить всю глубину переживаемой боли. Каждый из нас, авторов, встречал в своей практике такие случаи. Все мы пытались помогать людям, пережившим болезненный и трагический опыт. Описать это очень трудно. Но мы надеемся, что, читая книгу, вы сможете почувствовать, каково это. Страдания, пережитые другими и описанные здесь, соединятся с вашим страданием, — так мы придем к пониманию травмы и сможем найти путь к исцелению.

### **Мы надеемся на вас**

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, знаете, что такое боль. Человек живет на земле и испытывает боль — она является важной частью нашего опыта. Может быть, вы взяли эту книгу потому, что вам приходилось страдать и наблюдать страдания других. Мы надеемся, что наша книга поможет облегчить эти страдания. Мы не можем сделать так, чтобы боль исчезла из нашей жизни, а даже если бы и могли — не стали бы. Странно звучит, да? Но, двигаясь от главы к главе, вы поймете, что мы имели в виду.

Больше всего мы надеемся, что благодаря нашей работе вы сможете наладить связь с важнейшими для вас ценностями, связь, которая, возможно, была утрачена из-за каких-то сложных событий в жизни. И еще нам хочется, чтобы вы смогли наладить связи с другими людьми. Пусть это станет началом новой жизни для вас — жизни полной, жизни «здесь и сейчас», жизни без страданий.