

Psychology
workbook

УАЙАТТ Р. ЭВАНС,
РОБИН Д. УОЛСЕР, КЕНТ Д. ДРЕШЕР,
ДЖЕЙКОБ К. ФАРНСВОРТ

МОРАЛЬНАЯ ТРАВМА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ
ВИНЫ, ГНЕВА И САМООСУЖДЕНИЯ

«Эта книга, адресованная как терапевтам, так и пациентам, представляет собой исчерпывающий набор рекомендаций, которые помогут идти вперед после сложных и драматичных событий. Авторы собрали клинические идеи, личные истории и полезные упражнения, которые помогут обрести смысл жизни...»

— Виктория М. Фоллетт,
PhD, PsyD, директор клинической подготовки и профессор школы
психологии Технологического института Флориды

The Moral Injury Workbook

ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY SKILLS *for*
MOVING BEYOND SHAME, ANGER & TRAUMA
to RECLAIM YOUR VALUES

WYATT R. EVANS, PhD
ROBYN D. WALSER, PhD
KENT D. DRESCHER, PhD
JACOB K. FARNSWORTH, PhD

New Harbinger Publications, Inc.

Psychology workbook

УАЙАТТ Р. ЭВАНС,
РОБИН Д. УОЛСЕР, КЕНТ Д. ДРЕШЕР,
ДЖЕЙКОБ К. ФАРНСВОРТ

МОРАЛЬНАЯ ТРАВМА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ
ВИНЫ, ГНЕВА И САМООСУЖДЕНИЯ



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

ББК 88.372
УДК 159.923
М79

Эванс Уайатт Р., Уолсер Робин Д., Дрешер Кент Д., Фарнсворт Джейкоб К.
М79 ————— самоосуждения.

ISBN 978-1684034772 англ.

Когда мы попадаем ситуации, в которых не способны предотвратить действия, идущие вразрез с нашими убеждениями и ценностями, — мы переживаем моральную травму. Это синдром, характеризующийся виной, стыдом и навязчивым самоосуждением.

Причинами моральной травмы являются боевые действия; ошибки в назначаемом лечении; злоупотребления в профессиональной деятельности; управленческие решения, подвергшие риску других людей; выполнение обязанностей, с которыми категорически не согласен. Моральной травме подвергаются и лица, оказавшиеся в критических ситуациях, например беженцы, журналисты, военнослужащие и члены их семей.

Когда наши ценности попорчены, мы ощущаем безысходность, и нам бывает трудно найти в себе силы жить с этим дальше.

В этой рабочей тетради эффективная программа, которая поможет вам:

- справляться с трудными мыслями, эмоциями и духовной борьбой;
- восстановить связь со своими ощущениями;
- развивать гибкость и прощение;
- почувствовать облегчение, чтобы продолжать жить качественно.

ББК 88.372
УДК 159.923

ISBN 978-1684034772 англ.

© 2020 by Wyatt R. Evans, Robyn D. Walser, Kent D. Drescher, Jacob K. Farnsworth, and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609. Права получены по соглашению с New Harbinger Publications
ISBN 978-5-4461-2365-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	13
Введение	14
Моральные дилеммы: исторический аспект	15
Новый взгляд на мораль, боль и страдание	16
Мораль: разум и чувства	16
Дорожная карта	20

ЧАСТЬ 1.

ПОДГОТОВКА К ИСЦЕЛЯЮЩЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ

ГЛАВА 1. Моральный вред и боль	26
Определение морально травмирующих событий	27
Что делает событие морально травмирующим?	28
Нарушение моральных норм	29
Что поставлено на карту?	29
Морально травмирующее событие и время	30
Морально травмирующее событие и осознанность	31
Другие критерии оценки морально травмирующих событий	33
Другие виды морального вреда и связанная с ними боль	38
Ваша история: изучение личного опыта	40
Резюме	43

ГЛАВА 2. Когда боль становится страданием.....	44
Зачем нужна боль.....	45
Моральные эмоции	46
Моральные суждения	50
Разум и чувства: когда они работают вместе.....	52
Разум и чувства: когда они работают порознь	53
Цена страдания	53
Разум: возможности и риски	54
Попытки «исправить» моральную боль как путь к страданию.....	55
Что мы предлагаем.....	57
Принятие как альтернатива контролю	58
ТПО и работа с моральной травмой.....	59
Резюме	61
ГЛАВА 3. Этическое картирование	62
Мораль социальна	63
Мораль на трех уровнях отношений	67
Моральное исцеление и отношения с людьми	74
Картирование моральных контекстов.....	75
Резюме	81

ЧАСТЬ 2. ПРИНЯТИЕ МОРАЛЬНОЙ БОЛИ

ГЛАВА 4. Вы — больше, чем вы о себе думаете	84
Вы как место под названием «Я»	85
Понимание себя	87

Я-процесс	90
«Я» как контекст.....	93
Влияние моральной травмы на самоощущение	97
Резюме	99
ГЛАВА 5. Уход от суждений и правил	100
Перестать бороться со своим разумом	100
«Я такой...»	101
Обретение свободы	104
Забирая силу у слов.....	108
Сторителлинг — мощный инструмент	111
Моральные правила.....	112
Резюме: стать гибким	117
ГЛАВА 6. Ценности как обратная сторона моральной боли	118
Ценности: ваш личный компас	119
Моральные ценности: ваш внутренний компас	120
Конфликт разума и чувств	123
Потеря контакта с ценностями из-за прошлого.....	126
Ценности и боль: две стороны одной медали	131
Ценности и моральная травма	133
Моральное исцеление — это воссоединение с ценностями	133
Резюме	135
ГЛАВА 7. Принятие моральной боли ради полноценной жизни	136
Что такое принятие?	136
Принятие в социальном контексте.....	146
Резюме	147

ГЛАВА 8. Жить в соответствии с ценностями — здесь и сейчас 148

Важность настоящего момента	148
Жизненная сила возникает в моменте	150
Чувства и разум.	153
Быть в моменте и быть с другими.	156
Быть в настоящем без осуждения.	157
Настоящий момент — это место, где живет выбор	160
Резюме	160

ЧАСТЬ 3.

ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД И ЖИТЬ ХОРОШО

ГЛАВА 9. Прощение: вернуть то, что было раньше 162

Что такое прощение.	163
Прощение и моральная травма	169
Чувства и разум: жизнь в прощении	172
Резюме	174

ГЛАВА 10. Сострадание: возвращаем доброту и связанность 175

Что такое сострадание?	176
Сострадание после травмы	177
Зачем нужно сострадание?	177
Три части сострадания	182
Развитие сострадания для морального исцеления	185
Резюме	186

ГЛАВА 11. Жизнь — это действие 187

Исцеление от моральной травмы: активное действие	188
Освобождение	188

Целенаправленные действия: жизненные ценности, принятие рисков	189
Возможные препятствия	192
Прыжок!	195
Заключение.	198
Источники.	199
Об авторах	201

«Вы не одиноки, вы всегда можете воссоединиться с теми, кто для вас важнее всего. Таково главное послание книги “Моральная травма”: оно дает надежду. Неважно, сделали ли вы что-то или не сделали, неважно, что произошло с вами, эта книга предложит эффективные стратегии преодоления травмы, покажет, как двигаться вперед и восстанавливать свою жизнь. Это вдохновляющий ресурс для тех, кто сталкивается со сложной, болезненной внутренней борьбой, возникающей в результате моральной травмы».

Дженна ЛеЖеун, доктор философии, клинический психотерапевт;
руководитель Портлендской психотерапевтической клиники,
исследовательского и учебного центра; соавтор книги «Values in Therapy»

«Эта книга, адресованная как терапевтам, так и пациентам, представляет собой исчерпывающий набор рекомендаций, которые помогут идти вперед после сложных и драматичных событий. Авторы собрали клинические идеи, личные истории и полезные упражнения, которые помогут обрести смысл жизни. Книга необходима всем, кто занимается проблемой моральной травмы. И клиенты, и терапевты найдут в ней поддержку и утешение».

Виктория М. Фоллетт, доктор философии, руководитель программы,
директор клинической подготовки и профессор школы психологии
Технологического института Флориды

«Если вы замечаете, что вас преследует произошедшее в прошлом событие, например ситуация, в которой вы кого-то ранили, или вас кто-то ранил, или подобное случилось на ваших глазах с кем-то другим, то я призываю вас прочитать эту книгу. Авторы рассказывают мощные истории и дают эффективные инструменты, которые помогут вам перейти от отчуждения и отстраненности к восстановлению и чувству целостности. Если ваше моральное состояние подорвано, эта книга станет для вас спасательным кругом».

Джейсон Б. Луома, доктор философии, специалист
по вопросам стыда и сострадания к себе,
соавтор книги «*Learning ACT and Values in Therapy*»

«Основанный на коллективном клиническом и научном опыте четырех авторов, этот труд дает мудрые и очень полезные практические инструменты для компенсации морального вреда с помощью терапии принятия и ответственности (ТПО). Люди, стремящиеся исцелиться от последствий моральных травм, найдут здесь множество идей для восстановления нормальных связей с окружающими и осмысленной жизни. Клиницисты и стажеры, которые хотят использовать ТПО в терапевтических условиях, тоже найдут много полезного в этой книге — к ней можно возвращаться снова и снова».

Джозеф М. Куррьер, адъюнкт-профессор психологии
Университета Южной Алабамы
редактор книги «*Addressing Moral Injury in Clinical Practice*»

«Это полезный ресурс для тех, кто страдает сам или заботится о людях, получивших моральную травму. Используя принципы ТПО, книга помогает честно исследовать свою моральную идентичность и найти в этом позитив».

Джейсон Ньюсма, доктор философии,
заместитель директора программы «VA Mid-Atlantic MIRECC»,
доцент Медицинского центра Университета Дьюка

Мы посвящаем эту книгу военным, которые служили своей стране, были вынуждены многим жертвовать и страдали. Мы очень благодарны людям, которые поделились с нами своими историями, своей болью. Разрабатывая терапию принятия и ответственности (ТПО), мы обратились к этим историям, чтобы изучить моральные проблемы, возникающие во время войны. Нас вдохновляет человечность военных, с которыми мы сотрудничали, их упорство, твердость духа и то, как они работали с важнейшими ценностями. Без этих историй мы просто не смогли бы начать свой путь к пониманию моральной травмы, ее функции и последствий. Наши герои выразили надежду на то, что их болезненный опыт поможет улучшить жизнь других, — пусть так и будет!

БЛАГОДАРНОСТИ

Нашим друзьям и коллегам, глубоко преданным науке, — доктору Лорен Борхес и доктору Шону Барнсу. Сотрудничество с вами сыграло важную роль в работе. Мы глубоко признательны вам и считаем вас частью нашей авторской команды.

*Уайатт Р. Эванс, Робин Д. Вальзер, Кент Д. Дрешер,
Джейкоб К. Фарнсворт*

Моему мужу Майклу за его любовь и терпение, а также моим родителям за их бесконечную поддержку.

Уайатт Р. Эванс

Моей маме — ты мой герой, Бобби и Деону — вы отлично поработали; спасибо за то, что вы делаете, и за вашу поддержку.

Робин Д. Вальзер

Моей удивительной семье, которая дарит любовь и поддержку каждый день: моей жене Сьюзен, нашим сыновьям и их женам, а также моим внукам, которые дают мне возможность смотреть на мир с надеждой и радостью.

Кент Д. Дрешер

Моей жене Джоанне и нашим четверым прекрасным детям — вы мое самое ценное достояние.

Джейкоб К. Фарнсворт

ВВЕДЕНИЕ

Свобода человека состоит единственно в том, что он повинуетя 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, пойманным 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 Хайт 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.