

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Благодарности</b> .....	<b>13</b>
<b>Введение</b> .....	<b>14</b>
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**

<b>ГЛАВА 1. Моральный вред и боль</b> .....	<b>26</b>
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

<b>ГЛАВА 2. Когда боль становится страданием</b> . . . . .	<b>44</b>
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
<b>ГЛАВА 3. Этическое картирование</b> . . . . .	<b>62</b>
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

<b>ГЛАВА 4. Вы — больше, чем вы о себе думаете</b> . . . . .	<b>84</b>
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
<b>ГЛАВА 5. Уход от суждений и правил .....</b>	<b>100</b>
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
<b>ГЛАВА 6. Ценности как обратная сторона моральной боли .....</b>	<b>118</b>
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
<b>ГЛАВА 7. Принятие моральной боли ради полноценной жизни .....</b>	<b>136</b>
Что такое принятие? .....	136
Принятие в социальном контексте .....	146
Резюме .....	147

<b>ГЛАВА 8. Жить в соответствии с ценностями — здесь и сейчас . . . . .</b>	<b>148</b>
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**

<b>ГЛАВА 9. Прощение: вернуть то, что было раньше . . . . .</b>	<b>162</b>
Что такое прощение. . . . .	163
Прощение и моральная травма . . . . .	169
Чувства и разум: жизнь в прощении . . . . .	172
Резюме . . . . .	174
<b>ГЛАВА 10. Сострадание: возвращаем доброту и связанность . . . . .</b>	<b>175</b>
Что такое сострадание? . . . . .	176
Сострадание после травмы . . . . .	177
Зачем нужно сострадание? . . . . .	177
Три части сострадания . . . . .	182
Развитие сострадания для морального исцеления . . . . .	185
Резюме . . . . .	186
<b>ГЛАВА 11. Жизнь — это действие . . . . .</b>	<b>187</b>
Исцеление от моральной травмы: активное действие . . . . .	188
Освобождение . . . . .	188

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