

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