

⋮ ВВЕДЕНИЕ

Моральная травма и моральные страдания являются одной из наиболее важных, но наименее известных областей травматического опыта и его исцеления в наше время. Они отличаются от депрессии, тревоги, чувства истощенности или подавленности, а также традиционно выраженного посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Моральный ущерб происходит, когда ваши основополагающие моральные принципы нарушаются в критически значимых ситуациях. Это нарушение меняет ваше восприятие себя, окружающих и мира, вызывает изменения поведения, что сигнализирует о потере доверия, связи, самоуважения и смысла жизни.

Нарушения могут происходить вследствие действий, совершенных вами лично (например, убийство или нанесение вреда человеку, будь оно намеренным, случайным или неизбежным); действий, свидетелем которых вы стали (включая предательство, а также жестокое обращение, насилие, неверность, дискриминация или несправедливое обвинение). Они могут возникать из-за принуждения действовать вопреки вашей воле или здравому смыслу (например, бросив кого-то в беде, пренебрегая кем-то, лгать, обманывать или фальсифицировать данные по приказу лица, обладающего властью). Нарушение также может произойти из-за невозможности предотвратить негативные события (например, природные катастрофы, несчастные случаи, самоубийства, медицинские повреждения или болезни).

Столкновение с моральной травмой часто сопровождается широким спектром эмоций, таких как стыд, вина,

гнев, отвращение, презрение, негодование, отчаяние, горе, раскаяние, чувство собственной никчемности, безнадежности, беспомощности, бессилия, отчужденности, ненависти к себе и другим людям. Иногда спустя некоторое время вы можете вообще перестать испытывать какие-либо эмоции.

В зависимости от типа нарушения часто теряется доверие к самому себе, окружающим, Богу и миру. Вы можете воспринимать себя плохим, злым, слабым, чувствовать себя чудовищем или недостойным человеком — либо видеть других таким образом. Возможно, мир кажется вам несправедливым, опасным, хаотичным местом, лишенным надежды и стабильности. Возможно, вы потеряли веру или испытываете трудности с прощением, проявлением сострадания или взаимодействием и налаживанием связей с окружающими.

При моральной травме обостряются проблемы в отношениях, такие как избегание близости, самоизоляция и агрессивная реакция даже на малейшее раздражение. Поскольку история моральной травмы зачастую слишком болезненна, чтобы поделиться ею, вы можете прийти к выводу, что другие не смогут понять вас, не захотят понять или осудят, поэтому вы держите все в себе и живете в молчании, добровольно отделяя себя от общества. Нередки попытки скрыть свою боль алкоголем или наркотиками, а также путем участия в рискованном поведении, которое разрушительно влияет на самого человека. Мысли о суициде тоже не являются редкостью.

Одна из самых распространенных реакций, которую я слышу, говоря о моральной травме, звучит так: «Так вот как это называется!» Хотя область исследований моральной травмы привлекает внимание, многие люди

даже не знают название данного состояния, не говоря уже о болезненных последствиях, часто принимая свою душевную боль за ПТСР. Несмотря на сходство этих состояний, существуют также важные различия. Вот таблица с несколькими примерами.

Признаки моральной травмы	Общие	Признаки ПТСР
Страх за экзистенциальную безопасность, за целостность психологического ядра, составляющего «Я»	Тревожные воспоминания	Ощущение угрозы физической безопасности
Потеря доверия или веры	Навязчивые мысли	Тревога из-за мыслей о физическом выживании
Навязчивые размышления (руминация)	Проблемы со сном	Повторное переживание травмирующих ситуаций
Избегание: защита других от себя или защита себя от других	Суицидальное поведение / риск самоубийства	Избегание: предотвращение флешбэков и триггеров
Стыд: за то, что сделали, были вынуждены сделать или не смогли предотвратить	Бессонница	Чувство стыда: неспособность справиться со своими реакциями
Роль: пострадавший, свидетель или виновник	Тревожность	Роль: пострадавший или свидетель
Спазм в области горла и/или живота	Депрессия	Реакция испуга («startle»)

Признаки моральной травмы	Общие	Признаки ПТСР
Задействована преимущественно парасимпатическая часть нервной системы	Диссоциация	Задействована преимущественно симпатическая часть нервной системы
	Ночные кошмары	
	Рискованное поведение	
	Нарушения социализации	
	Фатализм	
	Злоупотребление запрещенными веществами, алкоголем	
	Гнев, отвращение	
	Стыд	

Психологический дистресс, связанный с психологической травмой, возникает тогда, когда институциональные или системные барьеры мешают вам действовать честно, особенно когда речь идет о фундаментальных нравственных принципах и этической ответственности. Иногда действия, считающиеся этичными, отличаются от тех, которые человек выбрал бы естественным образом, будь такая возможность доступна.

Психологический дистресс затрагивает такие сферы, как здравоохранение, работы в социальных службах, преподавание в школах, служба в правоохранительных органах или военная служба, работа спасателем,

юристом, журналистом, политиком и пр. В повседневной жизни психологический дистресс может серьезно сказаться на убеждениях человека, отношениях с другими людьми и социальных связях. В своей крайней форме он может привести к отчуждению («otherizing»).

Ощущение бессилия лежит в основе дистресса. Это чувство вынужденного компромисса с самим собой или с внешними силами, кажущимися неподконтрольными. Это также ощущение того, что другие не понимают значимости морали или морального долга, ясного для вас. Психологический дистресс является результатом постоянного игнорирования ваших ценностей, индивидуально или коллективно.

Если вы испытываете психологический дистресс, вы можете чувствовать себя подавленным, ограниченным, недооцененным, невостребованным или отвергнутым. Вы легко можете стать подверженным гневу, страху и разочарованию. Со временем эти эмоции могут наполнить вас тревогой, истощить и привести к депрессии. Может развиться чувство разобщенности, заставляющее вас сомневаться в том, кто вы или другие есть в глубине души и каким вообще представляется мир. Исследования показывают (Растин, 2017), что моральный дистресс имеет долгосрочные последствия, такие как выгорание, усталость, притупление чувств, отстраненность и снижение моральной чувствительности (также называемое «усталостью сострадания»).

Разрушительные эффекты морального дистресса не ограничиваются вашей личностью, несущей основную нагрузку. Другие люди, с которыми вы взаимодействуете, тоже могут пострадать из-за изменений вашего отношения к ним.

Путешествие к исцелению от психологической травмы

Три десятилетия назад считалось, что секрет исцеления от моральной травмы заключается в том, что человек должен поделиться своими «травматическими тайнами» (или историей) с доверенным лицом, способным подтвердить реальность переживаний. Однако мы узнали, что принудительное раскрытие деталей часто лишь усугубляет травматический опыт, а не улучшает самочувствие. Многие считают, что они способны — или обязаны уметь — просто мысленно избавиться от интенсивных, подавляющих и зачастую запутанных реакций, терзающих их, однако достижения нейронауки, психологии эмоций и телесной психологии говорят иначе. Кратко говоря, травма меняет наш мозг и тело — она заставляет наше рациональное мышление, которое планирует, запоминает, поддерживает связь, сохраняет перспективу и ясно мыслит, автоматически отключаться, готовясь противостоять угрозе. Это активирует старые области мозга, такие как лимбическая система, которые ответственны за реакцию «бей-беги» и настраивают наш организм бороться, замирать или даже полностью выключаться.

Каждый раз, когда вас провоцирует какой-то зрительный образ, звук, запах, вкус, прикосновение или воспоминание, травмированный мозг переходит в автономный режим, посылая сигналы страха, недоверия и отчуждения, проходящие сквозь ваше тело.

Экспозиционная терапия, которая подвергает вас воздействию триггеров травмы в терапевтической обстановке, доказала свою эффективность при ПТСР, но она

менее эффективна при психологических травмах и моральном дистрессе. Терапия телесного раскрытия (*Embodied Disclosure Therapy, EDT*; де Марко, 2022) и программа творческого письма были специально разработаны, чтобы подвергнуть вас воздействию этих триггеров через процесс написания. Одновременно с этим данные методы предоставят вам практики и подсказки, позволяющие мозгу и телу чувствовать себя в безопасности, обеспечивая максимальную степень погружения в размышления, — все это абсолютно необходимо для заживления душевных ран.

>>> Программа творческого письма

Желание запечатлеть самые трудные или интимные подробности жизни столь же древнее, как и само письмо от руки. Лишь в конце 1980-х годов Джеймс Пеннебейкер и его коллеги (1986) обнаружили, что выражение глубоких мыслей и чувств посредством письма может привести к значительным улучшениям здоровья. С тех пор на концепцию «письма ради исцеления» обратили серьезное внимание в исследованиях, а затем были разработаны различные подходы.

Один из подходов — творческое письмо (*Imaginal Writing*) — разработан мной. Это способ вовлечения воображения для безопасного и креативного исследования ценностей, убеждений и опыта, которые могут вносить вклад в психологическую боль. Творческое письмо исходит из предпосылки, что воображение является дверью к самым глубоким частям нашей личности, где находятся целостность и единство. Работа над восстановлением идентичности — или то,

что я называю «преображением души», — идет путем изучения способов столкновения симптомов и символики, влияющих на наше восприятие себя, окружающих и мира. Я определяю понятие «душа» широко, как самую глубинную часть вашей сущности, где обитает ваша целостность.

Творческое письмо предполагает также, что, подобно любви и радости, моральные страдания, например из-за предательства, служат вашей душе именно тогда, когда кажутся трагедией. Боль, которую вы испытываете — будь то стыд, вина, отвращение, отчаяние, разочарование, пустота или одиночество, — это не показатель души, пребывающей в руинах. Это всего лишь еще одно проявление голоса ценностей вашей души, жаждущих быть услышанными.

Творческое письмо позволяет вам постепенно погружаться в то, что находится внутри вас и что наиболее ценно для вас. Цель заключается не в создании произведения искусства, а во взаимодействии с вашим воображением, особенно нравственным воображением, и сенсорным телесным опытом. Такой подход помогает заново обрести доверие, уверенность, мудрость, энергию и связь с людьми и вещами, которые имеют наибольшее значение — включая самого себя.

Основополагающий принцип творческого письма состоит в том, чтобы присутствовать при своей моральной боли, не отрицать ее, а позволять ей проявляться в ощущениях; честно записывать боль, без лицемерия, лжи, сентиментальности или идеализации; прямо рассказывать о боли. Таким образом раскрываются новые понимания относительно боли, а также возможности преобразовать ее в силу и цель.

Особенность творческого письма заключается в уникальном использовании заземляющих телесных упражнений, необходимых для процесса исцеления. Об этом поговорим подробнее чуть позже.

НЕОБХОДИМАЯ ПОДГОТОВКА: ЧЕГО ОЖИДАТЬ И КАК ПЛАНИРОВАТЬ

Работа над моральными страданиями или душевными ранами требует определенных усилий, которые не всегда даются легко. Как и в случае работы с любой болью или травмой, ключ к исцелению заключается в понимании и устранении ее причины. Понимание контекста, то есть обстоятельств, связанных с опытом, нарушившим ваши базовые ценности, убеждения или идентичность, ключевых участников, типа нанесенного вреда, является необходимым условием процесса восстановления. Подобно многим людям, вы можете не знать, как сделать это таким образом, чтобы не чувствовать себя уязвимым, разгневанным или подавленным. Приведенные ниже заземляющие телесные практики и техники помогут минимизировать дискомфорт, если интегрировать их в процесс письма.

Переход в состояние воплощенности

Перед погружением в каждое письменное задание полезно войти в состояние воплощенности. По сути,

состояние воплощенности — это осознание ощущений всего тела: всех тактильных ощущений, которые всплывают и меняются под вашей кожей, шепча слова на своем собственном языке, влияющие на ваши чувства и мысли. Это сенсорная осознанность, помогающая вам почувствовать себя открытым, но заземленным.

Практики центрирования являются хорошим способом достичь состояния воплощенности. Термин «центрирование» означает нахождение в расслабленном и сосредоточенном состоянии. Это способ успокоить эмоции, особенно полезный, когда вы испытываете сильные эмоции, связанные с моральной травмой. В начале каждой части этого руководства предлагается разная практика центрирования. Если вы предпочитаете какую-то одну практику, свободно используйте ее.

⋮ ПОГРУЖЕНИЕ ⋮ В ТРУДНЫЕ ЭМОЦИИ

Как я упомянула ранее, написание о травматическом опыте может вызвать сложные или сильные эмоции. Хотя эти чувства неприятны, они не являются чем-то страшным или нежелательным. Эмоции сами по себе ни хороши, ни плохи — они всего лишь посланники. Они сообщают вам, что работает, а что — нет, чего недостает и в чем вы сильнее всего нуждаетесь. Таким образом, каждая эмоция имеет важное значение.

Ключ к качественному эмоциональному уходу за собой заключается в осознании того, что вы ощущаете в конкретный момент, оценке цели вашей эмоции в данной ситуации и в вашем выборе сохранить ее или