

«Здесь и мемуары, и рассказы клиентов, и нейробиология. Благодаря этой книге вы радикально переосмыслите все, что знали о психологической травме и исцелении от нее. Чувство стыда уйдет. Останется лишь вновь обретенная сила».

**Марк Эпштейн**, доктор медицины, автор книг «Как разобрать себя на части и собрать снова» (*Going to Pieces Without Falling Apart*) и «Дзен психотерапии» (*The Zen of Therapy*)

«Все мы переживаем травмирующие события. И у большинства из нас от них остаются шрамы. Благодаря свежему, позитивному и строго научному подходу доктора Мэри-Кэтрин Макдональд мы учимся залечивать эти раны. Инструменты в этой книге помогут сбросить бремя стыда, вины и страха, которое все мы взваливаем себе на плечи, когда переживаем травму. Эта книга просто необходима, ведь она показывает, как оставить травму в прошлом и стать сильнее».

**Аллан Хэмилтон**, доктор медицины, автор книг «Скальпель и душа» (*The Scalpel and the Soul*) и «Хитросплетения мозга» (*Cerebral Entanglements*)

«Я бы назвал Мэри-Кэтрин настоящей Брене Браун в области травмы. Она помогает понять, что травма — одно из тех явлений, которые делают нас людьми, и помогает принять в себе все человеческое, — а ведь сейчас нам это нужно как никогда».

Джон Ким,  
автор подкаста *The Angry Therapist*

«Это увлекательная книга, написанная начинающим талантливым философом».

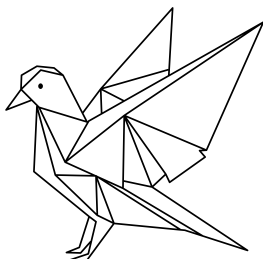
Саймон Кричли,  
бывший редактор философской колонки в *New York Times*

МЭРИКЭТРИН  
МАКДОНАЛЬД

NEW  
PSY  
CHO  
LOGY

# НЕСЛОМЛЕННЫЙ:

Находим силы, падая в бездну



Практики исцеления для тех,  
кто пережил психологическую травму



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.28  
М15

*Права на перевод получены соглашением с Sounds True, Inc. c/o Nova  
Littera SIA. Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без  
письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**MaryCatherine McDonald**  
**UNBROKEN:**  
**The Trauma Response Is Never Wrong:**  
**And Other Things You Need to Know to Take Back Your Life**

**Макдональд, МэриКэтрин.**

**М15** Несломленный. Находим силы, падая в бездну. Практики исцеления для тех, кто пережил психологическую травму/ Мэри-Кэтрин Макдональд. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 256 с. — (New Psychology).

ISBN 978-1683648840 (англ.)  
ISBN 978-5-17-162903-8

Эта революционная в мире психотерапии книга предлагает новый подход к работе с травмой — метод, который помог автору и тысячам ее клиентов. В его основе — понимание травмы как ресурса. Травмирующее событие заставляет организм выработать новые способности, как нагрузка наращивает мышцы, и, чтобы вернуть себе жизнь, которая была до травмы, нужно правильно распорядиться этими новыми способностями.

Вы узнаете, что такое травма, какую роль играют триггеры на пути к исцелению, научитесь пользоваться новыми ресурсами психики, чтобы раз и навсегда переписать свои внутренние «травматические» истории.

Откройте вдохновляющий ресурс для всех, кто пережил травму или хочет помочь другим вернуться к полноценной жизни, а также для профессионалов и ценителей психологии, самосовершенствования и личного роста.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.28**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1683648840 (англ.)  
ISBN 978-5-17-162903-8

© 2023 by MaryCatherine McDonald  
© Попова А.,  
перевод на русский язык, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## **Примечание автора.**

Об историях пациентов  
в этой книге..... 11

## **Предисловие.**

Ничего в нас не сломалось ..... 13

## **Глава 1.**

Что такое травма на самом деле.

Научное знание вместо стыда ..... 21

История изучения травмы ..... 23

    Первый этап..... 24

    Второй этап ..... 25

    Третий этап ..... 28

    Четвертый этап..... 30

    Повторяющийся паттерн..... 31

Что мы имеем на сегодняшний день ..... 33

Нейробиология реакции на травму.

Пособие для начинающих ..... 39

Избавиться от стыда ..... 43

**Глава 2.**

Бойцовский клуб Малкольма.

Когда травма переворачивает наш взгляд на мир.....47

Травма как моральный ущерб.....50

Унижение от морального ущерба.....54

Выводы и инструменты .....58

**Глава 3.**

Гейб и сломанное сердце.

Правда о триггерах.....67

Триггеры и травматические воспоминания.....71

Как избежать ловушки триггера.....73

Воспоминание и репереживание.....76

Пересказ .....81

Переучивание .....85

Выводы и инструменты .....91

**Глава 4.**

Грейс и отраженная боль.

Нет такого понятия, как большая  
или маленькая травма.....105

Большая травма, маленькая травма .....114

Травма и регуляция сверху вниз.....120

Выводы и инструменты .....126

**Глава 5.**

Песочные часы Макс.

Травма утраты .....133

Неизбежная травма утраты .....136

Травма утраты и мозг .....142

Выводы и инструменты .....145

**Глава 6.**

Травматическая привязанность Эрики.

Почему мы повторяем поведение,

связанное с травмой .....151

Травматическая привязанность .....156

Повторение травматической привязанности .....166

Навязчивое повторение .....167

Причины повторения .....172

Осколки .....184

Выводы и инструменты .....187

**Глава 7.**

Боксерский поединок Лили.

Исцелиться никогда не поздно .....203

Подрыв власти .....206

Выводы и инструменты .....210

**Глава 8.**

Путь домой.

Новое представление о травме .....219

Начать все сначала. Переосмыслить травму .....222

**Эпилог.**

Маленькие радости.....233

**Благодарности.**.....239**Рекомендуемая литература** .....241**Об авторе** .....249

Знайте — вы не одиноки.



## Примечание автора

# ОБ ИСТОРИЯХ ПАЦИЕНТОВ В ЭТОЙ КНИГЕ

Каждая история пациента, приведенная в этой книге, состоит сразу из нескольких случаев. Ни одна из них не относится к одному конкретному человеку. Для защиты персональных данных и из соображений конфиденциальности в каждой истории присутствуют фрагменты рассказов других людей.

Однако конфиденциальность — не единственная тому причина. Дело еще и в общности всех переживших травму. Если вы работали со мной в коучинге и узнали здесь свою историю, значит, она *ваша*. Но это и история других людей тоже. Это и моя история. Хочу, чтобы вы знали: даже в самые горькие моменты, когда вам кажется, что вы совершенно одни, — вы не одиноки.



## Предисловие

# НИЧЕГО В НАС НЕ СЛОМАЛОСЬ

Исцеление от боли — в самой боли.

*Руми*<sup>1</sup>

Без малого четыре года почти каждый четверг я приходила к своему психотерапевту и представляла ему все новые доказательства того, как безрадостна моя жизнь, — словно ребенок, который находит на пляже цветные стекляшки и приносит показать.

— Видите? Вот еще одно доказательство. Осколки. Острые, переломанные. Вот и все, что есть. Из них море и сделано. Разве вы не видите?

— Да, стекло я вижу. И вижу осколки, — говорил он. — Но разве это все, из чего состоит море?

Честно говоря, в тот период я переживала один ужас за другим. Моя жизнь состояла из трагедий, и огромных, и крохотных. Мне было двадцать пять, родители неожиданно ушли из жизни, а все, что осталось от семьи, разваливалось под грузом горя и утраты. Дом, где я вырос-

---

<sup>1</sup> Джалал ад-Дин Руми, стихотворение «Впереди ничего нет». Пер. с англ. по изданию *The Essential Rumi* (trans. Coleman Barks; New York: HarperCollins, 1995; 205). — Прим. пер.

ла, мы продали. Все имущество родителей, накопленное за тридцать лет, и их шестеро детей теперь были разбросаны по трем разным штатам.

Время шло, и тяжесть этих переживаний становилась все невыносимее. У меня начались ужасные мигрени, постоянные приступы паники и головокружения. Жизнь напоминала череду кошмаров. Если это и значит быть взрослой, то мне этого совсем не хотелось. Всего за несколько месяцев я потеряла все точки опоры и теперь будто бы тонула в открытом море.

Единственное, на что я еще могла хоть как-то опереться, — это работа. Поэтому я заняла ей *все* свое время. Я как будто ее коллекционировала: трудилась и на неполную ставку, и на полную, училась и преподавала. Я была няней, помощницей преподавателя, разрабатывала учебные планы и редактировала книги. Почувствовать себя нормально мне удавалось лишь тогда, когда я забывала о своих жизненных обстоятельствах и с головой уходила в работу над каким-нибудь проектом, в идеале с жестким дедлайном. Если у меня появлялось свободное время, то мне приходилось проводить его наедине с собой, а значит, погружаться в эмоции — в то самое море из осколков стекла.

Помимо работы, у меня было еще два способа справиться со своими переживаниями: ксанакс<sup>1</sup> и упражнение под названием «джампинг джек»<sup>2</sup>. По идее, ксанакс —

---

<sup>1</sup> Ксанакс (алпразолам) — противотревожное средство, которое используется для лечения панических расстройств и неврозов. — *Прим. науч. ред.*

<sup>2</sup> Джампинг джек — упражнение для сжигания калорий и ускорения метаболизма, которое представляет собой прыжки с разведением ног в стороны. — *Прим. науч. ред.*

успокоительный препарат, но у него удивительно короткий период полувыведения. Иногда его действие резко заканчивается, и паника накатывает новой волной, пронзая током все тело. В такие моменты я вскакивала с места и начинала как заведенная делать это упражнение, где бы при этом ни находилась. Мой бедный спекшийся мозг воспринимал это так: раз тело прыгает, значит, по крайней мере, есть *причина* для такого высокого пульса. Это уже было не так страшно, как если бы сердце выпрыгивало из груди *вообще без причины*.

Хотя эти способы отчасти помогали, у них были и существенные недостатки. Ксанакс нельзя принимать долго, а вскакивать с места и прыгать уместно далеко не в любой ситуации. Что делать, если приступ паники случается во время чтения лекции? Начинать скакать на месте прямо в аудитории? Единственное, что мне еще оставалось, — часто-часто дышать.

Поэтому в терапию я пришла не для того, чтобы услышать, что в жизни есть что-то помимо полного неотвратимого кошмара. Я была почти уверена, что больше ничего там *нет*. Я пришла в терапию, потому что больше не могла вести такой образ жизни.

На одном из сеансов я застенчиво призналась психотерапевту, что стала ложиться на пол, когда чувствовала себя ужасно. Я успела полежать на полу в студенческом центре, в университетском зале отдыха, у себя в кабинете и дома, и уже не раз подумывала о том, чтобы прилечь в общественном транспорте или прямо на улице. Я была почти уверена, что, как только я расскажу об этом психотерапевту, он посоветует мне обратиться в психиатрическое учреждение.