

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	10
Структура книги.	14
ЧАСТЬ 1. КАКИЕ ЗАДАЧИ РЕШАЕТ МЕТОД ДПДГ	16
Как пережить измену	16
Аэрофобия – страх летать на самолётах	24
Сложные роды, послеродовая депрессия	27
Воспоминания после химиотерапии	33
Страхи, связанные с медициной.	36
Реально ли убрать страх перед предстоящей операцией? Отличие невротического страха от инстинкта самосохранения	36
Психологическое насилие, когда человек слышит детский крик.	40
Страх экзаменов.	42
Природные катастрофы.	45
Темы сексуальности	49
События насильственного нарушения границ тела.	51
Воспоминания о событиях угрожающих жизни	53

ЧАСТЬ 2. ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ТЕХНИКИ ДПДГ . . 55

Физическое и эмоциональное интенсивное отреагирование (повтор травмы)	56
Если у вас есть заболевания сердца, дыхания и проблемы с давлением.	59
Риски для зрения	60
Риски при отличном здоровье. Игра в ковбоев	64
Риски при переработке околосмертных переживаний и физических травм	65
Эпилепсия	66
Алкогольная и наркотическая зависимость.	68
Другие противопоказания	71
Корректировка личного графика	72
Выступления в суде.	72
Истощенное состояние	75
Резюме по побочным эффектам	76

ЧАСТЬ 3. КАК РАБОТАЕТ МЕТОД ДПДГ 80

1. Здоровое проживание стресса	81
2. Нездоровое проживание стресса.	83
За счёт чего происходит исцеление.	84

ЧАСТЬ 4. ДЛИННЫЙ АЛГОРИТМ МЕТОДА ДПДГ . . 87

1 шаг. Отдых	90
------------------------	----

1.1 подшаг. Выбор острова безопасности	91
1.2 подшаг. Чувствование острова безопасности	93
1.3 подшаг. Установка якоря на острове безопасности	94
1.4 подшаг. Проверка якоря	96
2 шаг. Выбираем камень.	97
Можно ли убрать страх смерти?	99
3 шаг. Дробим камень на щебень	106
4 шаг. Перемалываем щебень до песка	109
4.1 подшаг. Собираем фотографии песчинок в фотоальбом	111
4.2 подшаг. Озвучиваем фотографии	112
4.3 подшаг. Трогаем фотографию рукой.	114
4.4 подшаг. Скидываем лягушачью кожу с персонажей на фотографии	115
Перечень самопредставлений (выводов о себе)	120
4.5 подшаг. Превращаем фотографии в видео	124
Резюме по шагу № 4	127
5 шаг. Измеряем песчинки линейкой.	130
6 шаг. На кофемолке перемалываем песок в пыль.	133
Длительность: на сколько секунд включаем кофемолку?	134
Зрительная стимуляция	135
Движения глазами по траекториям.	135
Тактильная стимуляция: упражнение «Барабан»	139
Тактильная стимуляция: упражнение «Педали»	141

Звуковая стимуляция. Упражнения «Спящая бабочка», «Активная бабочка», «Ленивая бабочка»	143
Феномен «мертвой петли» и виды интеллектуальной стимуляции. Упражнение «Математика»	146
7 шаг. Просеиваем пыль через сито	149
8 шаг. Смываем пыль в раковину	156

ЧАСТЬ 5. КОРОТКИЙ АЛГОРИТМ (ПРОТОКОЛ)

МЕТОДА ДПДГ	159
Применение короткого протокола ДПДГ в автомобильных пробках.	162
Применение короткого протокола ДПДГ в ситуациях ожидания: в очередях, перед выступлениями и прочее. . .	164
Применение короткого протокола ДПДГ в кресле стоматолога.	165
Применение короткого протокола ДПДГ при бессоннице	167
Применение короткого протокола ДПДГ при паниках, панических атаках и ВСД	169
Применение короткого протокола ДПДГ во время ходьбы или бега	170
Как часто можно делать ДПДГ: периодичность и длительность одной практики	171
Статистика тайминга: общая продолжительность обработки одной темы.	173

ЧАСТЬ 6. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.	176
1. Сомнения в реальности воспоминаний.	176
2. Отсутствует воспоминание	177
3. Отработка ужаса смерти	178
4. Невозможность сосредоточиться на образе	179
5. Полная невозможность сосредоточиться на образе . . .	180
6. Ухудшение состояния: головокружение, тошнота, бесконтрольный прием пищи	182
7. Большой объём предстоящих работ по методу ДПДГ вызывает апатию, опускаются руки.	183
Нарциссический марафон методом ДПДГ	186
Спираль ДПДГ.	190
8. Не уходит телесный симптом	196
9. Не уходит до конца злость	198
10. Зацикленность на отсутствии ответа: что же она имела в виду?.	200
11. Воспоминания хаотично и быстро меняются	202
12. Не нравится самостоятельно делать переработку движением глаз, хочется следить за чьими-то пальцами . .	205
13. Не удаётся самостоятельно делать ДПДГ из-за потерянности и дезориентации	207
14. Не удаётся начать ДПДГ из-за очень сильного страха	209
15. Не удаётся переключиться на отдых между подходами	212

16. Нет сил начинать двигать глазами при наступлении панической атаки	213
17. Решил помочь жене сделать ДПДГ – чуть по физиономии не получил. Можно ли помогать родственникам делать ДПДГ?	215
18. Слишком страшно с закрытыми глазами отрабатывать воспоминания об изнасиловании	221
19. Без закрытых глаз не могу удерживать в голове картинку-воспоминание	222
20. Болят глаза при движении из стороны в сторону	222
21. Остаётся интеллектуальное воспоминание без эмоций	223
22. Степень переживаний не снижается	225
23. Ретравматизация и затаянность сроков: после ДПДГ мне стало ещё хуже, чем было	227
24. Коллекционирование: ДПДГ – это очередная методика, которая мне не поможет	230
25. Вторичная выгода, или рентные установки	232
26. Не хватает терпения	236
27. Я уже столько всего пробовал, что не верю в себя	237

ЧАСТЬ 7. СРАВНЕНИЕ МЕТОДА ДПДГ И МЕТОДА ПУСТОГО СТУЛА	242
Чередование метода ДПДГ и метода пустого стула	246

Эксперимент: совмещение метода ДПДГ и метода пустого стула	250
ЧАСТЬ 8. СРАВНЕНИЕ МЕТОДА ДПДГ И МЕТОДА РЕГРЕССИЙ	255
ЧАСТЬ 9. БИОГРАФИЯ ФРЭНСИН ШАПИРО И ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МЕТОДА	263
Биография Фрэнсин Шапиро	264
История EMDR-терапии (ДПДГ)	265
Документ ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), рекомендующий ДПДГ	268
ЧАСТЬ 10. ТЕХНИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ	272
Приложение №1. Шаблон протокола ДПДГ	273
Приложение №2. Пример заполнения протокола ДПДГ	274
Комментарии к заполнению бланка длинного протокола ДПДГ	276
Приложение №3. Шаблон бланка «Спираль ДПДГ»	277
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	279

ВВЕДЕНИЕ

Десенсибилизация — понижение чувствительности (перевод с латинского).

Мы все чего-то боимся. Все имеем какой-то груз прошлого. И рады бы скинуть этот тяжелый рюкзак с камнями со спины, да не знаем как.

ДПДГ расшифровывается как десенсибилизация и переработка движением глаз. Человек думает о травмирующем воспоминании и в это время быстро двигает глазами влево и вправо. И эмоции стираются. Камни превращаются в пыль. Выглядит просто волшебством. Похоже на гипноз, однако это не он.

В 2013 году ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) внесла этот метод в список рекомендованных для лечения ПТСР (посттравматического стрессового расстройства).

По всему миру психологи МЧС и служб спасения используют технику ДПДГ, чтобы вывести людей из шокового состояния при массовых катастрофах.

На самом деле ДПДГ настолько мощный, глубокий и сложный психотерапевтический инструмент, что его соседство со словом «Самостоятельно» может на первый взгляд показаться наивным абсурдом или признаком непрофессионализма. Опасно ли применять метод ДПДГ

самостоятельно? Опасна ли газовая плита, которая стоит у вас на кухне? Конечно, опасна. С одной стороны, метод ДПДГ за считанные часы возвращал к жизни ветеранов войны, жертв изнасилований и катастроф после десятилетних затяжных депрессий. С другой стороны, этот же метод может привести к летальному исходу, если им неправильно пользоваться.

За последние 100 лет скорость человеческой жизни невероятно увеличилась. Но это касается только тела и разума, а не эмоций. Тело человека стало быстрее залечивать раны с помощью медицины, быстрее передвигаться на машинах и самолетах. Человеческий разум совершил прорыв с помощью Интернета — теперь нам мгновенно доступны практически любые знания мира. А вот скорость проживания эмоций у *Homo sapiens* (человек разумный) осталась такая же, как и тысячу лет назад. Обиделся человек на маму 50 лет назад — и никуда эта обида не проходит сама по себе. Эмоциональный слой Земли подзастрял и не поспевает за телом и разумом. И вот для этого ускорения нам и дали данный феномен — ДПДГ.

Будущее за ДПДГ настолько огромное, что его можно сравнивать по масштабам с ещё одним источником ресурса. Когда-то в наших домах появился центральный водопровод. Потом в каждый дом провели электричество, затем газ, далее — Интернет. А теперь пришло время ещё для одного источника,

который ускоряет и упрощает эмоциональную жизнь каждого человека: ДПДГ. Знакомьтесь.

Представьте, что вы сейчас держите в руках инструкцию от нового электрического прибора, например, от стиральной машины-автомат. В начале каждой такой инструкции мы помним слова: «Внимание! Прежде чем пользоваться данным прибором, дочитайте инструкцию до конца. Иначе прибор при неправильном использовании может нанести вам вред, вплоть до необратимых последствий».

А если же научиться им пользоваться, то ваша жизнь станет намного легче. Вам уже не придётся тратить столько времени на очищение своей одежды на стиральной доске с хозяйственным мылом. Все будет более быстро, четко, предсказуемо и по расписанию.

Ещё никогда в истории психологии и психотерапии не было настолько мощного, скорого и конкретного инструмента по очищению своей Души от мусора.

По моему мнению, максимум через 10 лет не останется ни одного психолога, не работающего техникой ДПДГ.

И вот тут важно остановиться. Все профессиональное сообщество психологов по всему миру практически в один голос говорит в унисон с Фрэнсин Шапиро: ДПДГ — крайне сложная методика, опасная, она может идти с тяжелыми побочными эффектами. Сама автор писала, что даже дипломированные психологи, не пройдя длительной под-

готовки по методу ДПДГ, ни при каких обстоятельствах не должны применять данную технику. Причём обучение ДПДГ-технике измеряется не в часах и даже не в месяцах, а в годах.

С другой стороны, Интернет переполнен видеороликами наподобие «Посмотри за движущимся шариком на экране 5 минут – и избавишься от любой многолетней депрессии», причём с миллионными просмотрами и отзывами.

Интернет кричит: «Да здравствует само-ДПДГ». Психологи берутся за голову: «Нет-нет-нет». Конечно, дикий сорняк в лесу всегда растёт быстрее, чем роза на грядке. Однако в целом для Земли дикие растения приносят пользу больше, чем тепличные цветочки. Истина всегда где-то посередине.

Все, кто хоть немного в теме ДПДГ-терапии, поделились на два противоположных лагеря: тех, кто считает, что можно самостоятельно делать себе эту технику, и тех, кто убеждён, что нет. И есть некоторые специалисты, которые стоят между этими убеждениями.

Целью данной книги я ставлю себе описание всех аргументов «За» и «Против» самопомощи через технику ДПДГ на конкретных примерах из практики. Вторая цель – написать эту книгу так, чтобы даже моя 94-летняя бабушка смогла ее понять. То есть описать метод простым языком для обычных читателей. При этом у меня совершенно нет идеи

упрощать сам метод, делая вид, что все легко и безопасно. Ничего подобного. Я постараюсь упростить язык изложения, но не метод.

СТРУКТУРА КНИГИ

Многие читатели любят знакомиться с книгами кусочками: в конце почитали, в начале пару страниц, потом серединку, опять назад. Вот с данной книгой так не удастся. Иначе будет полный хаос информации и неразбериха. Книга построена от простого к сложному, последовательно, шаг за шагом.

Дальше выбор за вами.

Итак, сначала в книге описаны начальные проблемы и то, к какому результату клиенты пришли с помощью метода ДПДГ.

То есть как было и как стало.

Затем приведены противопоказания и побочные эффекты.

Далее пошагово и с примерами приведён длинный алгоритм (протокол) ДПДГ.

После этого приведён короткий алгоритм (протокол) ДПДГ.

Затем идёт большой раздел «Устранение неисправностей». То есть ошибки метода. Или что делать, если что-то пошло не так.

Ниже приведено сравнение ДПДГ с некоторыми другими методами на примерах клиентов. То есть выбираем, какие блюда нам есть ложкой, а какие удобнее вилкой или даже китайскими палочками.

В конце приведена история развития метода ДПДГ и биография ее автора Фрэнсин Шапиро.

И после этого — технический раздел для психологов. Здесь приведены шаблоны бланков протоколов, пустые и заполненные, с комментариями.