

КЛЯЙН ВАЛЕНТИНА

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА

# ДПДГ

ОБНУЛЕНИЕ СТРАХОВ

00:00

18+

**Валентина Кляйн**  
**Обнуление страхов.**  
**Самостоятельное**  
**применение метода ДПДГ**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67032440](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67032440)*

*SelfPub; 2024*

*ISBN 978-5-532-90698-3*

**Аннотация**

На сегодняшний день в мире существует только 2 научно доказанных и официально признанных ВОЗ (Всемирной орг-ей здравоохранения) метода психотерапии, дающих устойчивый и **БЫСТРЫЙ** результат при борьбе со стрессом, – это ДПДГ и КПТ. По всему миру психологи МЧС и служб спасения используют технику ДПДГ, чтобы вывести людей из шоковых состояний при массовых катастрофах. Однако этот метод применим и для более бытовых стрессов, страхов, неприятных воспоминаний. 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 непрофессионализмом. Опасно ли применять метод ДПДГ самостоятельно? Опасна ли газовая плита, которая стоит у вас на кухне? Автор обычным, не профессиональным

языком на практических примерах рассказывает, какие проблемы человек может самостоятельно решить, применяя данный метод. Подробно описывает противопоказания и побочные эффекты от данной техники.

# Содержание

Введение	6
Структура книги	11
Часть 1	13
Как пережить измену	13
Психология панических атак	19
Аэрофобия – страх летать на самолётах	22
Сложные роды, послеродовая депрессия	26
Воспоминания после химиотерапии	32
Страхи, связанные с медициной	35
Реально ли убрать страх перед предстоящей операцией? Отличие невротического страха от инстинкта самосохранения	36
Психологическое насилие, когда человек слышит детский крик	41
Страх экзаменов	43
Природные катастрофы	46
Темы сексуальности	50
События насильственного нарушения границ тела	53
Воспоминания о событиях угрожающих жизни	55
Похудение методом ДПДГ	57
Часть 2	59

Физическое и эмоциональное интенсивное отреагирование (повтор травмы)	61
Если у вас есть заболевания сердца, дыхания и проблемы с давлением	64
Риски для зрения	65
Риски при отличном здоровье. Игра в ковбоев	69
Риски при переработке околосмертных переживаний и физических травм	71
Эпилепсия	73
Алкогольная и наркотическая зависимость	75
Конец ознакомительного фрагмента.	78

# **Валентина Кляйн**

## **Обнуление страхов.**

### **Самостоятельное применение метода ДПДГ**

## **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.

На сегодняшний день в мире существует только 2 научно доказанных и официально признанных метода психотерапии, дающих устойчивый и **БЫСТРЫЙ** результат, – это ДПДГ и КПТ (когнитивно-поведенческая терапия).

**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 непрофессионализмом. 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 заживать 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 мусора из своей Души.



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 подготовки 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: кто считает, что можно самостоятельно делать себе эту технику, и 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 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 едим ложкой, а какие удобнее вилок или

все-таки 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.

# Часть 1

## Какие задачи решает метод ДПДГ

### Как пережить измену

Все имена и цифры изменены.

[Комментарии автора приведены в скобках.]

Света, 33 года, домохозяйка, замужем, 2 детей.

*Света:* Когда я узнала, что мой муж мне изменил, причём я была знакома с этой женщиной, что-то внутри словно оборвалось. Оказалось, что при беременности первым ребёнком, когда у нас ещё были тёплые отношения, муж уже не сдерживал себя в походах налево. Он признался мне и в покупке за деньги проституток, и в каких конкретно командировках и каких отелях это происходило. Вскрылось, и какие путёвки за границу он им покупал. Хотя когда мне хотелось чего-то купить, он всегда говорил: «А что так дорого?»

Раньше я думала, что никогда не стерплю подобного и сразу подам на развод, если нечто такое случится. И вот я с двумя маленькими детьми, бессилием и ненавистью задаю себе вопрос: куда я пойду, на что я буду жить и что дальше?

Были истерики, слёзы. Как бы я ни пыталась не втягивать сюда детей, но я не могла удерживать свои аффекты ярости

и отчаяния, и дети становились свидетелями наших скандалов. Муж просил прощения, обещал, что это никогда не повторится, и на время я вроде даже успокаивалась.

Мы решились даже на семейную парную терапию и обожли несколько психологов. Каждый раз это заканчивалось скандалом в кабинете психолога, и мы уходили.

Муж все время мне повторял: «Я же уже тысячи раз извинился, что ещё от меня надо-то, чтобы ты простила?»

На одной из семейных парных консультаций психолог остановила супруга в этот момент и сказала ему, что **важно не только извиниться, но и спросить: «Принимаешь ли ты мои извинения?»** И пояснила, что **человек имеет право отказаться: «Пока не могу простить, чувства сильные, может быть, позже; или что-то конкретное от тебя хочу».**

Я понимала, что я точно пока не готова прощать, но и придумать, что бы я от него хотела получить в качестве компенсации, мне не удавалось. Хотя муж был на это готов.

Другой семейный психолог в этой ситуации предложила последовать еврейскому **ОБЫЧАЮ ПРОЩЕНИЯ ОБИДЧИКА**. Провинившийся должен прийти к обиженному и:

- 1. ИЗВИНИТЬСЯ и принести презент.**
- 2. Спросить: «ПРИНИМАЕШЬ ИЛИ НЕТ извинения? Или чем именно другим я могу компенсировать?»**
- 3. Позже можно ДО ТРЁХ РАЗ это повторить через**

**временной интервал.**

**4. Затем прощать себя после трёх раз, даже если тебя не простили. Теперь ты СВОБОДЕН, ты больше не виноват.**

**5. Иногда, если был нанесён особо тяжёлый ущерб (смерть по неосторожности, инвалидность...), то можно послать ДРУГИХ ЛЮДЕЙ с извинениями и вопросом о способе компенсации.**

Мой муж был готов на это. Но мне было сложно решить, какую такую компенсацию я могу придумать в этом случае, чтобы мне реально полегчало. Машину он мне уже и так раньше подарил. Я слышала от подруг: в таких ситуациях некоторые мужья дарят золотые украшения, некоторые переписывают имущество на жену, чтобы она была спокойна и не боялась, что любовница скоро с чемоданами перейдёт сюда жить.

Имущества на мне и так уже много записано. Что мне придумать? Чтобы он вышел голый на площадь и покричал, что он дебил? Или чтобы во всех соцсетях разместил аватарку «Люблю только жену»? В общем, я размышляла об этом долго. И все, о чем его просила, он выполнял. Эмоции становились немного мягче, но боль предательства не уходила.

**Особенно мне не удавалось избавиться внутри себя от НАВЯЗЧИВЫХ ОБРАЗОВ. Муж подходит меня поцеловать, а у меня лезет картинка, как он целует любовницу. Он предлагает купить нам с детьми путевку**

**в санаторий отдохнуть, а я представляю, как он возил проститутку на курорт, пока я лежала с детьми в больнице. Для этих женщин мой муж наверняка казался лакомым кусочком. Чужой муж всегда лучше, пока он чужой.**

И я начинала снова рыдать и его обвинять. Как бы я ни пыталась бороться с этими мыслями, они просто пожирали меня.

Наша жизнь превратилась в ад. Так длилось 3 месяца.

В итоге муж забрал старшего сына вроде как погостить в деревне у бабушки и уехал с ним там пожить отдельно. Я ревела каждый день. Мне плохо с ним и плохо без него. Потом мы снова попытались пожить вместе, но ничего не изменилось, этот кошмар продолжался.

Я попала в какой-то ЗАМКНУТЫЙ КРУГ и не знала, как из него выбраться.

Валентина предложила мне метод ДПДГ, я раньше ничего о нем не слышала. Мы сделали первый час терапии, и у меня словно реальность подменили. У меня исчезли полностью эмоции, если я представляю, как мой муж целовал другую женщину [картинка № 1], как они раздевали друг друга [картинка № 2] и прочее. Я не могла поверить, что такое возможно, и думала, что это временное самовнушение и скоро все эмоции вернутся. Обиды действительно снова появлялись, но уже когда я представляла тот самый отель [картинка № 3] и другие фрагменты. Мы продолжили работать



этим методом.

В итоге эмоции ушли полностью. Вот прям вообще исчезли.

Ушли обида, отвращение, брезгливость, ненависть, ярость, бессилие, подавленность, апатия, тоска, горечь, отчаяние, шок, страх, тревога.

Ещё 4 месяца я наблюдала за своими реакциями. Однажды я снова припомнила ему его грешки, но при этом слегка почувствовала себя виноватой.

Валентина сказала: **если есть вина, то надо извиниться.** Но я возмутилась и сказала, что не собираюсь перед мужем извиняться за свои слова.

На что она мне ответила, что **если извиниться не могу, то это не вина, а что-то другое. Например, удовольствие.**

Я осознала, что мне сейчас хочется его просто завиновать, чтобы получить с него какой-нибудь подарочек. Внутри уже не было боли, а скорее наоборот: я улыбалась и ловила себя на том, что я сейчас манипулирую им. Я почувствовала стыд за это и больше так не делала. Мы снова живем вместе. И я, и мой муж сейчас ходим на личную терапию раз в неделю к разным психологам: я к одному специалисту, а супруг – к другому. И, похоже, только сейчас мы начинаем учиться ценить и уважать друг друга. Только сейчас, уже пройдя все это, каждый из нас заметил, что повторял трагичный сценарий своей детской семьи, полный алко-

голя, измен и скандалов. Много ещё выгребать лопатой из Души придётся всякого хлама, но этот этап мы с ним смогли пройти вместе.

Со Светой на тему измены мы провели 3 встречи методом ДПДГ: 50 минут + 50 минут + 70 минут. Всего за эти 3 встречи было отработано 49 картинок (навязчивых образов и воспоминаний).

**Измена – это не всегда тупик, наоборот, она может стать точкой начала новых качественных отношений с этим же партнером.**

Мы все так хотим иметь идеального партнёра. Партнера, который не будет изменять. Или партнёра, который все плохое простит и никогда не вспомнит.

**Однако идеальный человек умирает первым. Так как цена такой идеальности – это много подавленных переживаний. Уж лучше пусть любой конфликт выйдет наружу фейерверком, чем останется внутри и превратится в болезнь.**

А ещё лучше – как можно быстрее любые переживания отрабатывать техникой ДПДГ.

# Психология панических атак

Ольга, 34 года, замужем, две дочери ходят в садик, домохозяйка.

«Панические атаки у меня начались после рождения второй дочки. Она очень тяжело мне далась, роды были сплошной ужас. Но ее появление на свет – это было только начало. Потом начались бесконечные больницы. Были остановки дыхания, посинения, бронхиты и пневмонии, краснуха и подозрение на эпилепсию и прочее. В общем, я столько времени жила в бесконечном испуге за ее жизнь... После двух лет стало полегче, дочь сейчас здорова. Но потом все страхи у меня переместились на самую себя.

Я боялась сама заболеть, умереть, что у меня будет анафилактический шок, аллергия, онкология или все что угодно другое. Я каждый день мерила температуру. Если было не 36,6, а 36,7 градусов, я уже бежала в больницу сдавать кровь.

Результаты моих анализов уже измерялись не в штуках, а в килограммах бумаги. Панические атаки иногда были по несколько раз в день, иногда пару раз в месяц. Это отвратительнейшее состояние, его невозможно передать словами. Становится тяжело дышать, начинает подташнивать, в глазах темнеет, теряется ориентация в пространстве, и кажется, что ты сейчас умрешь. Потом ещё добавился страх ожидания панических атак. Страх страха. Внутренняя ловушка.

До рождения детей я была веселой, легкой и жизнерадостной. Мне были непонятны люди, которые о чем-то там переживают, заикливаются. Все было просто. Словно я шла по земле, улыбаясь, 28 лет подряд, потом резко упала в какой-то темный ПОГРЕБ. И прожила в этом погребе 5 лет. И тут после психотерапии я снова вылезла оттуда, очнулась и пошла дальше. Спасибо, Валя, что ты вернула мне меня саму, ту, прежнюю.

Сначала мы “стирали” воспоминания методом ДПДГ про ужас родов, про детские больницы, про мой собственный отёк Квинке, когда я чуть не задохнулась. Панические атаки стали подступать все реже и реже. Затем я научилась сама себе делать эту технику, если вдруг чувствую, что паническая атака может скоро появиться. Несколько секунд я двигала глазами из стороны в сторону, и легчало сразу же. Сейчас это все позади.

**Я ПРОСНУЛАСЬ** после пятилетнего кошмара. И теперь вижу, как многие люди вокруг меня все ещё спят».

С Ольгой методом ДПДГ мы работали на 7 встречах. В среднем на саму технику приходилось по 45 минут, не считая общей беседы. Всего были «стёрты эмоции» по 69 картинкам.

На самом деле для техники ДПДГ не так важно, что именно провоцирует панические атаки: воспоминания об угрозе жизни, больницы, операции, плохие отношения с близкими,

проблемы на работе, финансовый страх или что угодно другое.

**ДПДГ-терапия помогает сначала обнаружить, какие именно события или фантазии подливают масло в огонь переживаний. А затем данный метод ускоряет эмоциональное проживание любых тяжелых чувств.**

# **Аэрофобия – страх летать на самолётах**

Юля, 29 лет, замужем, детей нет, владелец швейного бизнеса.

«Я всегда боялась летать на самолётах, сколько я себя помню. Из-за этого нам с мужем приходилось отдыхать только в тех местах, куда можно доехать поездом. Раз в несколько лет мне удавалось долго-долго настраивать себя на полёт, потом, когда все заканчивалось, я давала себе обещание, что этого больше не повторится никогда.

В те редчайшие случаи, когда мы с мужем все же летали, я за несколько месяцев заранее начинала уже паниковать. Я изучала статистику, какие именно модели самолетов чаще падают, каких авиакомпаний. Я убедила себя, что авиакомпания “Аэрофлот” является самой безопасной, и если и лететь, то исключительно на ее самолётах. Название этой авиакомпании стало для меня хоть какой-то соломинкой в надежде не разбиться.

Страх изматывал меня не только в самом процессе полёта [картинка № 1], эх, если бы только там. Мне было тошно выбирать билеты [картинка № 2], меня выворачивало наизнанку, когда я думала, что сложить в чемоданы [картинка № 3], когда я прощалась со своей собакой, я плакала, представляя, что расстаюсь с ней навсегда [картинка № 4]. В об-

щем, несколько месяцев перед полетом были отравлены ужасом падения.

К психологу я обратилась по другому поводу – мне хотелось справиться с обидами на своих родителей. Мой папа болен алкоголизмом, мать умерла.

И вот когда я сказала Валентине, что подруга позвала меня в Африку, но я боюсь летать, она предложила мне “стереть” этот страх. Честно, я НЕ ВЕРИЛА, что это возможно. Ну как я могу 29 лет бояться летать – и тут вдруг перестать? Ну в смысле?! Такого же не бывает!

Сейчас я думаю, что пошла на это лишь потому, что я уже по другой причине оказалась в кабинете психолога. Ну, вот я уже сижу в этом кресле, я уже пришла и заплатила. Специально за этой темой я бы точно не пошла.

Валентина предложила метод ДПДГ, я стала двигать глазами влево и вправо и думать о каждой картинке по отдельности: когда садимся в такси в аэропорт [картинка № 5], когда идём с мужем по трапу самолета [картинка № 6], когда пристёгиваюсь [картинка № 7], когда завели двигатель [картинка № 8] и так далее.

Происходило что-то непонятное. Оставалось воспоминание, но эмоции при этом отсутствовали.

Да, я помню, что раньше, ещё 10 минут назад, в кабинете психолога, когда я вспоминала, как бралась за подлокотники кресла в самолёте, у меня начинало колотиться сердце, пробивал пот, ладони становились мокрые, я переставала

дышать, словно я смотрела фильм ужасов и одновременно в нем участвовала.

А спустя 5 минут, двигая глазами вправо и влево, я словно вижу всю эту картину со стороны и без эмоций. Картинка становится расплывчатой, далекой, тусклой. И я уже не могу почувствовать ничего. Нет страха.

Я вернулась домой и спокойно забронировала авиабилеты в Африку, причём даже не у компании “Аэрофлот”, и скинула мужу ссылку на оплату. Я несколько месяцев настраивалась на покупку этих билетов и не могла решиться. А сейчас купила, словно хлеб в супермаркете.

Затем ещё четыре встречи мы дорабатывали мою аэрофобию. Оказалось, что масло в этот огонь добавили все **ФИЛЬМЫ, НОВОСТИ** по телевизору, которые я смотрела про авиакатастрофы. Воспоминания от этих кино также пришлось отрабатывать методом ДПДГ. Также оказалось необходимым “почистить” воспоминания, когда в авиакатастрофе погиб мой одноклассник по университету.

Полёт прошёл хорошо. Эмоции при полёте были, но они были какими-то совсем другими. Это было похоже на детские воспоминания, когда качаешься на качелях. Вроде и немножко страшноватенько, но какое-то невероятное удовольствие именно в этом парении над землей.

Восторг до мурашек».

С Юлей было 5 встреч на тему аэрофобии, в среднем по 70



минут каждая, именно по технике ДПДГ, не считая общей беседы. Было отработано 73 картинки.

Точно таким же образом ДПДГ-терапия помогает убрать ЛЮБЫЕ фобии:

- страх высоты;
- страх собак;
- страх пожара;
- страх лифтов;
- страх других замкнутых пространств;
- страх пауков, насекомых;
- страх змей;
- и прочие.

## Сложные роды, послеродовая депрессия

Олеся, 27 лет, замужем, есть сын, косметолог.

«Я была уверена, что мои роды пройдут хорошо. Даже думала, что уж я-то кричать точно не буду. Я не из слабеньких. И тут оно началось.

Несмотря на то что я обратилась в роддом через знакомых, за деньги, через заведующим, ничего не помогло.

Я чувствовала себя в больнице так, словно я кусок мяса для врачей на конвейере. Анестезиолог, когда узнал от меня, что у меня аллергия на препарат, раздосадованный, что его зря вызвали, орал на врачей такими матами, что волосы дыбом вставали. После этого врачаха оторвалась на мне и орала, что я типа плохо стареюсь и что-то делаю не так. Я так в итоге и не поняла, что именно она имела в виду. Сутки мучений закончились в итоге кесаревым сечением.

Сказать, что от боли и от отношения врачей, от убогости больницы у меня был шок, — это ничего не сказать. Первые часов 15 я молилась и орала, орала и молилась. Мне казалось, что это длится целую вечность. Во время схваток я не хотела уже ни ребёнка, ни сама жить, ничего. Я стала умолять, чтобы мне вкололи хоть что-нибудь, чтобы я уснула. Я готова была к тому, чтобы меня усыпили навсегда, только бы это все закончилось.

Сын все же родился, и меня сразу с ним положили в отдельную палату вдвоём. У меня совершенно не было сил после операции его носить, вставать, качать, брать и укладывать. Внутри и снаружи все болело.

И начался второй круг ада. Сын кричал постоянно. Спал максимум минут по 10 и потом орал, и орал, и орал. Я не понимаю, как я выдержала эти 5 дней в больнице. Видимо, ребёнок как-то считывал мое шоковое состояние и просто озвучивал его криком.

Я уже потом, позже поняла, что это не он орал. Это мне внутри себя хотелось орать без перерыва.

Когда я вернулась домой, стало чуть легче. Подключились две бабушки, и у меня появилось хоть какое-то время, чтобы хотя б закрыться в ванной и плакать.

Через неделю после родов, видимо, моя психика не выдержала, и у меня началась какая-то неврологическая странность: мне стало больно в пояснице при ходьбе. Я стала раскачиваться, как утка, из стороны в сторону. После обследований невролог сказал, что мои тазовые кости стали куда-то там смещаться, защемлять позвоночник, и если так пойдёт дальше, то я могу стать неходячим инвалидом. Начались врачи, иголки, лекарства...

Я читала в книгах по уходу за ребёнком, что новорожденный малыш в первый месяц должен спать больше 20 часов в сутки. Мой же спал в сутки часа 4, а остальное время находился в полудреме-полуплаче. И его приходилось беспре-

рывно качать, иначе он начинал очень громко орать. Педиатр назначала обследования, мы пытались выяснить причину. И в каждый месяц мы снова лежали 1 или 2 раза в больнице. Основная озвученная причина – тяжелые роды и, как следствие, перинатальная энцефалопатия.

Муж, глядя на все это, тоже был в шоке и стал работающим как никогда. Уходил на работу очень рано утром и приходил, когда было уже темно. Ночами мы по очереди беспрерывно качали коляску. Этот рефлекс преследовал нас обоих ещё долго: сам лёжа почти спишь, а вытянутая рука подёргивается, потому что качать нужно было всегда.

Мне запомнился один момент, когда я почувствовала себя самой счастливой на свете за весь первый год после родов. Ночью муж отпустил меня поспать в машине, которая стояла у нас под окнами. Была зима, минус 30 градусов, я завернулась в дублёнку и уснула на задней сидухе моей машины на целых 3 часа. Через 3 часа я подпрыгнула, словно я спала неделю без перерыва, и побежала к мужу с ребёнком, напуганная тем, что так много прошло времени, а муж все ещё не вернул меня домой.

Сейчас кажется, что это все уже в прошлом. Сыну уже 10 лет. Однако я заметила, что очень много ниточек меня туда дёргает ежедневно. Я бы сама, наверное, этого и не заметила, если бы не психотерапия.

Мы с Валентиной стали работать методом ДПДГ над вопросом, почему у меня холодеет все тело, когда я еду за ру-

лём машины и мимо с мигалкой проезжает скорая помощь. А если ещё и с надписью “Детская реанимация”, то меня начинает подташнивать. И так по несколько раз в день. И оказалось, что ноги все оттуда же растут.

Вышло на поверхность и то, что я крайне редко и неохотно хожу к врачам, почти всегда не долечиваясь, и убегаю из больниц досрочно. Каждый раз, когда я слышу, что кто-то из знакомых беременный или уже родил, у меня внутри все замирает и тело становится ватным.

**Оказалось, что послеродовая депрессия 10-летней давности никуда не делась, она лишь видоизменилась и замаскировалась. И что я хожу с этим же грузом каждый день.**

Мы работали методом ДПДГ первые 2 месяца с Валентиной по полтора часа каждую неделю. Потом я научилась это делать одна и продолжила дома самостоятельно.

Когда я закончила “вычищать” все эти воспоминания о родах и первый год после них, с меня словно сняли какой-то невидимый тяжелый пласт груза. Вернулась моя непосредственность и спонтанность. Кажется, я в последний раз была такой свободной лишь в детском саду больше 20 лет назад.

Когда я радовалась, я тут же начинала пританцовывать, муж с сыном с улыбкой и недоумением смотрели на меня такую. Когда я злилась, я могла порычать и посмеяться тут же. Я стала вести себя, не думая о том, как я при этом выгляжу и кто и что обо мне думает. Иногда я стала петь дома

какие-то невменяемые междометия – “У-у-у-у-у-у, а-а-а-а-а-а-а-а-а-а, э-э-э-э-э-э-э-э-э-э” – под хохот домашних надо мной. А я уже давно забыла, какое это, оказывается, удовольствие – быть спонтанной и свободной.

И сейчас, когда я еду в машине и слышу мигалки скорой помощи, у меня остаётся единственная реакция: надо уступить дорогу. И ВСЕ! Без малейшей тревоги. А детские реанимации... они словно вообще исчезли из моего поля видимости. Или я просто перестала замечать, что именно написано на скорой помощи.

Раньше, когда я слышала, что кому-то из знакомых скоро рожать, на меня словно темное одеяло накидывали. Я попадала в такую сильную подавленность, страх, непереносимость. Причём я даже не распознавала этого страха. Мне просто хотелось съжаться и закрыть уши и глаза руками. И все, просто тяжело это слышать. Это уже потом, во время ДПДГ-терапии, я смогла найти подходящие слова о страхе и подавленности и распаковать эти переживания.

Причём интересно, что сейчас уже, когда я сама себе произношу слово “роды”, свои или чужие – неважно, единственная реакция у меня на это слово – это, неловко сказать, сексуальное возбуждение. Как можно возбуждаться, представляя роды, – для меня это архинелогично. Но эмоций нет вообще больше. А тело стало реагировать вот так неожиданно.

**Только сейчас, освободившись от воспоминаний, которых, я думала, у меня практически уже и нет, я**

**поняла, что жила с рюкзаком с камнями за спиной. И носила эти камни на горбу каждый свой день, 10 лет подряд».**

Всего с Олесей в общей сложности работы методом ДПДГ со мной (10 %) и самостоятельно клиенткой (90 %) было по данной теме выполнено 38 раз, в среднем по 40 минут. Было отработано 211 картинок.

Также с другими клиентами мы стирали аналогичные воспоминания:

- бронхит у ребёнка;
- фимоз у сына;
- отравления;
- приступы эпилепсии;
- воспоминания после стоматологов;
- воспоминания после онкологии;
- и прочие.

# Воспоминания после химиотерапии

Анжела, 45 лет, второй брак, есть дочь, 2 внучки, владелец бизнеса.

«Когда я увидела знакомую, которая побрилась налысо, у меня сначала был шок и испуг. Может, она заболела? Когда же я узнала, что она так просто имидж решила себе сменить, у меня поднялась прям ярость на неё до слез.

Когда я сама проходила химиотерапию при лечении от онкологии и у меня выпадали волосы, я боролась за каждый волосок. И каждый выпавший новый волос на подушке был для меня как ножом по сердцу. Я смотрела, как в душевом поддоне смываются воронкой волосы в канализацию и оплакивала их. Это все было несколько лет назад, и мне категорически не хотелось все это вспоминать.

Словно я пыталась сделать вид, что этого всего не было. Или не со мной. Мне казалось, что если я не буду об этом думать, то спрячусь от этих воспоминаний. Хотя если быть с собой до конца честной, то у меня по сей день ежедневно все сжимается внутри каждый раз, когда я смотрю на волосы на расчёске, когда вижу людей в косынках, в беретах, в чалме на голове. Когда я вижу парики даже на манекенах, внутри что-то екает.

Помню, как мерила парики, плакала и ненавидела их. Все они казались какими-то дебильными и несуразными. Про-



давщица успокаивала и говорила, что мне идёт, а я ее ненавидела в этот момент. Помню, как выпадали брови, ресницы.

Я вспоминаю, как на папином юбилее я так боялась, что кто-нибудь из гостей заметит пролысины на моей голове, и старалась не поворачиваться ни к кому спиной. Только про волосы я насчитаю таких воспоминаний штук 40. И ведь после лечения тема волос – это лишь одна из многих тем. Ещё можно выделить темы “еда”, “больницы”, “операции”, “врачи”, “родственники”, “другие больные”, “добрые советы” и так далее.

На самом деле я постоянно живу в страхе, что все это может повториться. Иногда мне даже удаётся убедить себя, что этого страха у меня нет. Но это лишь до следующего волоса на подушке.

После терапии методом ДПДГ тема волос стала мне безразлична. Я наблюдаю сейчас сама за собой, когда смотрю на волосы на массажке, и мне ровно. Да, разумом я помню, что раньше пугалась в этот момент. Картинку помню. Но почувствовать испуг уже не могу. Когда я сейчас вижу парик на манекене, для меня это просто парик. Ко мне это уже не имеет никакого отношения. Словно это не парик, а по телевизору идёт реклама зонтиков. Мне все равно.

Конечно, ещё остаются другие фрагменты воспоминаний о лечении, которые меня сейчас ещё дергают, и я продолжаю их “стирать” методом ДПДГ. Например, каждый раз, когда я что-то ем, у меня часто испуг: а можно ли мне это кушать?

Или этот продукт может спровоцировать рецидив?

Но про волосы тема закрыта. Это очень обнадеживает, так как раз я смогла убрать все реакции на тему волос, то и остальные сюжеты также смогу “стереть”, надо лишь терпение и время на это».

На тему страха выпадения волос после онколучения было сделано с Анжелой терапии методом ДПДГ 4 раза, в среднем по 50 минут. Всего «стёрто» 32 картинки.

# Страхи, связанные с медициной

Аналогично метод ДПДГ помогает избавиться от воспоминаний или фантазийных страхов, не только для онкологически больных, но и для любых других людей:

- страх идти на обследование здоровья;
- страх отмены таблеток;
- страх операции;
- страх лечения;
- страх сдавать кровь;
- страх уколов, прививок, катетеров, капельниц, вид ваток с кровью;
- страх стоматологов.

# **Реально ли убрать страх перед предстоящей операцией? Отличие невротического страха от инстинкта самосохранения**

**Закономерный вопрос клиентов: «Реально ли убрать страх операции или родов?»**

**Абсолютно реально убрать заикленность на операции, которая предстоит, допустим, через 2 месяца. Человек может изначально настолько фиксироваться на этом будущем событии, что эти 2 месяца ожидания будут просто отравленными. День за днём, с утра до вечера эта мысль может не давать покоя. Иногда так бывает и перед родами у женщин.**

**Вот именно этот накрученный, навязчивый, заикленный страх может убрать метод ДПДГ. Его ещё называют в некоторых подходах психологии невротическим страхом.**

**И давайте его сразу отделим от другого вида страха, чисто биологического. Если вы обожглись, то рука сама дёрнется. Если вы увидите в лесу медведя, то тело словно само может начать бежать с такой скоростью, что спринтеры позавидуют.**

**Да, вы тоже делаете это из испуга, но другого, животного страха, рефлекторного. Это нормальная реакция. Пока ваше**

тело живое, оно будет пытаться себя сохранить. Чистый инстинкт самосохранения.

**Рефлекторный страх, то есть инстинкт самосохранения, метод ДПДГ не может убрать, да это и не нужно.**

**То есть если вы собираетесь в поход и боитесь медведя, то этот страх невротический, накрученный, и его убрать через метод ДПДГ можно. А страх от вида медведя в лесу мы не уберём никак.**

С операцией аналогично, как с медведем.

**Если вы, лёжа на операционном столе, начинаете паниковать, истерить, то это чистый инстинкт самосохранения. Это абсолютно нормальная здоровая реакция тела. Тело хочет выжить.**

Благо у врачей подготовлены варианты, как вас быстро выключить в этот момент, если началась паника. Несколько секунд – и вы уже будете спать.

В этот момент также можно себе помогать, быстро двигая глазами из стороны в сторону, если вдруг ваша паника началась чуть раньше, чем врачи готовы вас усыпить. Как именно самостоятельно делается эта техника, рассказывается во второй части данной книги.

**А вот если вы абсолютно спокойны, когда вас завозят на каталке в операционную, вот тогда с вашей психикой большие проблемы.** Скорее всего, ваша Душа как-то смогла так забетонировать все ваши переживания, что вы со

своим страхом просто не встречаетесь.

**Вроде бы это удобный вариант не встречаться со своим страхом, но тут есть и побочный эффект: забетонированы тогда и другие эмоции – невозможно радоваться, получать удовольствие от жизни.**

**В этом случае, как правило, с человеком когда-то давно, возможно, происходило что-то настолько страшное или физически невыносимое, что психика просто выключила функцию бояться. Нечто подобное происходило в прошлом у большинства людей рискованных профессий: альпинистов, МЧСников, каскадёров, гонщиков, пожарников и т. д.**

**И если такой человек начинает практиковать какой-то вариант душевного саморазвития, то способность бояться, а значит, и реакции самосохранения восстанавливаются. И часто человек уходит с прежнего рискованного места работы.**

**Особенность работы со страхами перед медицинскими вмешательствами заключается в том, что на поверхность вашей Души в этот момент поднимаются ВСЕ ваши прежние травматические воспоминания, связанные с медициной.**

**То есть, например, женщина хочет сделать себе с помощью хирургов красивую грудь. В этот момент она начнёт испытывать тревогу, страх, апатию, подавленность, угнетённость, сомнения, испуг, вину, стыд.**

**И весь этот груз эмоций в реальности на 90 % будет состоять НЕ из страха за БУДУЩУЮ операцию,**

## **а из ВОСПОМИНАНИЙ всех ПРОШЛЫХ подобных событий:**

- два выкидыша,
- роды,
- воспоминаний, как мама ложилась на операцию,
- о похоронах бабушки после операции,
- рассказы «доброй» подруги о том, что после наркоза кто-то там не проснулся,
- слухи, что во время операции у соседки было заражение крови,
- фильм в кинотеатре о том, как женщине делали операцию, а она в это время не могла шевелиться, но все чувствовала,
- и прочее.

Причём женщина может не думать обо всех этих событиях. Она искренне, скорее всего, может не замечать, откуда такой груз подавленности и страх перед операцией. Но если начать задавать цепочку вопросов, что обычно и делают психологи на консультациях, то весь этот объём бывших травм выйдет наружу.

Либо можно даже и не искать в прошлом драматичные события, а просто начать думать о фразе «я боюсь предстоящей операции» и начать двигать глазами – и все картинки воспоминаний сами всплывают в голове.

Поэтому чистить все картинки – дело не самое быстрое. И, конечно же, это желательно делать вообще заранее, ко-

гда вам ещё не предстоит никакая операция. Мы же моем руки дома каждый день не оттого, что от них уже куски грязи могут отвалиться, а для профилактики.

С Душой надо бы так же приучаться делать. По полчаса в день, перед сном, чистить через технику ДПДГ все эмоции, которые за день накопились. Тогда и врачи нам будут нужны раз в 20 реже.



# **Психологическое насилие, когда человек слышит детский крик**

Наташа, 27 лет, замужем, трое детей, фитнес-тренер.

«Конечно, я устаю, когда мальчики начинают драться и реветь. Тут ещё подключается старшая дочь, и крики, ор, сопли. Здесь мне мое раздражение ещё понятно. А вот когда дети начинают бороться с папой и визжат от радости и смеха, вот даже здесь у меня словно крышу сносит. Как только я слышу именно визг детей, мне хочется выскочить из дома и бежать, не оглядываясь.

И это мне не было понятно. Мне словно какой-то определенный диапазон крика был невыносим. Некая высота звука выбивала меня из колеи. Будто я смотрю фильм ужасов. Не любой детский крик. Вроде они радуются все, а мне их прибить охота.

**Валентина объяснила мне, что для любого человека слышать детский плач – это психологическое насилие. Так как в нас встроена биологически такая реакция нервозности, чтобы человеческие детёныши могли выживать.**

Однако это касается лишь крика, когда ребёнок ревет от боли или печали и прочее. Но вот когда ребёнок визжит от радости, тут не так однозначно.

И она предложила мне поработать с моей реакцией через

метод ДПДГ. Я стала представлять этот крик детей и двигать глазами то влево, то вправо, следя за ее пальцами. И через несколько секунд в памяти стали всплывать картинки, как в моем детстве отец избивал мать и она визжала в это время. А я пряталась под одеялом и тряслась в темноте.

И этот звук, этот визг словно застрял во мне на 25 лет. Хватило одной встречи, чтобы моя реакция ушла. Мне было интересно понаблюдать за собой, что будет происходить, когда дети снова будут беситься и кричать, визжать.

И вот что странно. Прошло уже больше 8 месяцев после той терапии. Я больше этого не слышала. Они просто кричат, но почему-то никогда не переходя на ту волну визга, которая раньше была так часто. Или, может, я как-то иначе начала это слышать. Для меня это осталось загадкой. Теперь если они снова скачут на папе и орут от восторга, то я могу лишь закрыть дверь, чтобы было потише, и улыбнуться. Мне стало спокойно».

С Наташей была работа методом ДПДГ на тему непереносимости крика всего один раз, в течение 30 минут. Было отработано 4 картинки.

# Страх экзаменов

Таня, 41 год, в разводе, дочери 17 лет.

«Моя дочь должна была сдавать ЕГЭ. Божечки, что со мной происходило... Милана (дочь) была спокойная как танк. Я же изводила себя и ее последние два года на эту тему: а ты почитала, а ты посмотрела, а ты спросила, а ты уверена, а чего ты с подругами пошла на улицу, если можно поучить в это время? Я думала, что у меня будет нервный срыв в день ее экзаменов.

Глядя на ее спокойствие, я приходила в ярость, полагая, что она недооценивает всю степень важности события. На тот момент я уже проходила психотерапию на тему, почему у меня нет отношений с мужчиной. И тема беспокойства за экзамены дочери также была мной озвучена.

Когда я стала двигать глазами, я начала вспоминать все свои экзамены в институте лет 20 назад. Я вспомнила, как тряслась в школе, когда зачитывали оценки после каждой контрольной. И я вспомнила свой первый шок в первом классе, когда мне по рисованию поставили мою первую в жизни двойку за то, что я забыла дома краски. Это был не просто ужас. В этот момент словно мир остановился, заморозился. Словно что-то внутри меня схлопнулось и парализовалось».

С Валентиной мы отработывали отдельно каждое воспоминание о страхе плохой оценки, которое сохранилось в моей памяти. **Первая двойка оказалась ключевым событием, запустившим всю цепь дальнейшей нелюбви к учебе.**

После ДПДГ-терапии прошло около года.

Мои страхи на тему учебы и оценок Миланы ушли полностью. **Раньше, если дочь говорила, что ей наплевать на оценки и что учиться она вообще не хочет, у меня внутри наступал апокалипсис...** Мне казалось, что мир разрушится, если она не будет учиться, а пойдёт работать.

**А сейчас я лишь с печалью и бессилием пожимаю плечами.** Не хочет так не хочет, работать – значит, работать. **Писать, читать, считать научилась – и то слава Богу.** Повзрослеет, поумнеет и, может, позже выучится. Но вот, кстати, она передумала и учиться все-таки сама захотела – поступила в колледж».

С Таней методом ДПДГ мы отработывали воспоминания об учебе в течение 16 встреч, в среднем по 30 минут. Всего было «стёрто» 82 картинки.

Аналогично метод ДПДГ помогает избавиться от воспоминаний или фантазийных страхов:

- в школе надо мной смеялись, издевались;
- страх, стыд, что вызовут к директору школы;
- меня публично позорили у доски;
- страх плохих оценок, экзаменов;

- стыд, что платил(-а) за экзамены в колледже;
- мне стыдно было смотреть учителям в глаза;
- я чувствовала себя глупее всех в школе, в колледже, в университете;
- я был(-а) изгоем;
- я все время оставался(-лась) крайней, козлом отпущения;
- стыд, что мало читаю, что малообразован(-а);
- стыд, что нет высшего образования;
- комплекс самозванца: я отучился на профессию недостаточно серьезно;
- стыд, что диплом или экзамены, или водительские права были куплены;
- стыд, что я незаслуженно занимаю эту должность;
- страх людей у власти;
- страх тюрьмы;
- страх судов;
- страх милиции;
- страх прокуратуры;
- страх налоговых проверок;
- страх публичных выступлений, сцены.

# Природные катастрофы

Амила, 26 лет, замужем, есть дочь, репетитор.

«Моя дочь пошла в первый класс. В этом возрасте мы стараемся ее если оставлять дома одну, то только пока на улице светло, то есть днём. Вечером темнеет рано, и мы стремимся, чтобы кто-то из взрослых уже был дома, так как у нас часто отключают электричество и ребёнок может в темноте остаться один.

Но вот в один день все пошло не так. Настя (дочь) была дома одна. В городе начался какой-то катаклизм: гроза, шквальный ветер, ливень. Затопило многие районы города. Мы с мужем физически не могли доехать до дома, весь город стоял в пробках намертво. Падали деревья, по многим улицам машины уже не ехали, а плыли по воде. В этот день несколько машин с семьями унесло в море, с летальным исходом.

Конечно же, электрические провода уже были где-то порваны, и Настя сидела дома одна в темноте. К полуночи я смогла добраться наконец до дома. Когда я зашла домой, она сидела, свернувшись клубочком, в углу, тряслась и плакала: «Мама, мне было так страшно, что я хотела умереть».

После этого случая она не просто боялась темноты. Когда становилось темно, и даже если дома есть мы с папой и есть фонарик на телефоне, она никогда сама не пойдёт из ком-

наты в комнату с фонариком. Только со взрослыми за руку. Она стала сильно пугаться темноты. Начала бояться оставаться одна. Потом страхи стали увеличиваться как снежный ком: страх призраков, страх засыпать одной, страх, что якобы ночью ей кто-то отрежет волосы.

Надо было срочно что-то делать с этим.

Я привела дочь к Валентине, она предложила метод ДПДГ, объяснила, как он работает.

Мы сидели втроём, так как Настя боялась остаться без меня в кабинете. Первые секунд 10 она спокойно смотрела за пальцами, потом стала резко плакать и отказывалась продолжать. Валентина ее на что-то отвлекла, и потом они снова продолжили. В итоге на каждый из страхов (темнота – № 1, остаться одной дома – № 2, призраки – № 3, отрежут волосы – № 4) было потрачено всего минуты по 2. И все! Это все было так быстро, что, честно говоря, когда мы уходили, я думала, что что-то пошло не так и нам не помогло.

**Ну, разве можно за 10–15 минут избавить ребёнка от фобий?! Оказывается, можно...**

Когда мы пришли домой, Настя добавила на удивление очень спокойным и рассудительным тоном: “Я поняла, откуда взялся страх, что ночью мне отрежут волосы: это Надя, одноклассница, позавидовала моим длинным волосам”.

Я была немного в шоке: как у неё вообще возникла такая мысль? Как ребёнок мог построить логическую цепочку о том, что чья-то зависть может преобразоваться в навязчи-

вый страх? Это так и осталось для меня загадкой.

К моему удивлению, второй раз идти к Валентине не пришлось. После той техники ДПДГ прошло уже 7 месяцев. Страхи ушли полностью. Сейчас, если отключают вечером свет, то дочь идёт не просто одна в другую темную комнату, когда ей надо что-то там взять, — она идёт туда даже без фонарика.

Для меня это так и осталось каким-то непонятным чудом: как за 15 минут можно избавиться от таких страхов?

У дочери-то страх темноты прошёл, а вот у меня страх, что она останется одна дома в темноте, никуда не делся. Через год я снова пришла к Валентине, чтобы убрать уже мою собственную тревогу. Каждый раз, когда я возвращалась домой, я судорожно считала, кто во сколько приедет домой, будет ли ещё светло или уже темно на случай, если выключат электричество. Это незаметно вроде, но очень даже выматывало. Понадобилось две встречи по одному часу техникой ДПДГ.

Сейчас я ловлю себя на мысли, что если после работы иногда и звоню близким, чтобы уточнить, кто и когда приедет домой, то делаю это скорее потому, что вроде НАДО выполнить эту обязанность — позвонить. Но точно не из страха. Я даже подумала: “Надо же, я словно какая-то бессердечная становлюсь. Ну, выключат свет, да и ладно. Ну, посидит дочь одна в темноте, ну и что? Фонарик всегда стоит на зарядке. Не проблема”».



**Действительно, у детей процесс переработки тяжелых эмоций через технику ДПДГ идёт многократно быстрее, чем у взрослых. Иногда достаточно нескольких секунд движений глазами влево, вправо – и страх исчезает. Бывает, что это происходит настолько быстро, что теряется не только родитель и ребёнок, но и я сама: «Как, что, уже все, так быстро?»**

Ну и, конечно, нужно наблюдать дальше за ребёнком через неделю-две, чтобы понять, нужна ли повторная доработка.

Аналогично метод ДПДГ помогает избавиться от воспоминаний или фантазийных страхов:

- страх пожара, огня;
- страх землетрясения;
- страх войны, мародёрства;
- страх голода;
- страх потопа, шторма, наводнения;
- страх воды, глубины;
- страх утонуть;
- страх молний, грома, грозы.

# Темы сексуальности

Метод ДПДГ помогает избавиться от воспоминаний или фантазийных образов на самые разные интимные темы. Вот некоторые из них, которые за последний год встречались в моей практике с клиентами:

- я не чувствую себя сексуальной(-ым);
- мне стыдно и неловко проявлять свою сексуальность;
- я не получаю оргазм;
- я не хочу секса;
- во время близости я стесняюсь того, как я выгляжу;
- стыдно посчитать всех своих сексуальных партнёров;
- стыдно говорить с партнером/партнершей о бывших;
- стыдно вспоминать про следы месячных на матрасах, на простынях, на одежде, на сиденьях машин, на стульях, на белье;
- из-за месячных я чувствую себя «грязной»;
- стыдно было в школе, в университете из-за месячных;
- отвращение или стыдно вспоминать сексуальную близость;
- стыдно или неприятно вспоминать оральный секс;
- стыдно или неприятно вспоминать анальный секс;
- стыдно было лечиться от венерических заболеваний;
- неудачные сексуальные эксперименты;
- воспоминания неприятных запахов, вкусов;

- страх беременности или воспоминание о ней;
- страх аборта или воспоминание о нем;
- страх выкидыша или воспоминание о нем;
- страх изнасилования или воспоминание о нем;
- меня застали за мастурбацией родители;
- отвращение и возбуждение при воспоминании секса родителей;
- я стал свидетелем чужого секса;
- мне стыдно за самоудовлетворение;
- я стесняюсь находиться в секс-шопе;
- стыд, что встречалась(-лся) с женатым мужчиной / замужней женщиной;
- стыд за первые подростковые сексуальные эксперименты;
- меня навязчиво преследуют сцены из порнофильмов с извращенными подробностями;
- мне неприятно вспоминать свой первый сексуальный опыт;
- мне стыдно, что муж/жена у меня не первый сексуальный партнёр;
- я считаю, что голый/голая я непривлекателен/непривлекательна;
- я боюсь, что я и мой партер/партнёрша можем столкнуться на улице с моими бывшими;
- я боюсь, что мои фото или видео в неглиже из прошлого могут где-то всплыть;

– в сексе я могу расслабиться только с алкоголем или покурив травы.

Чем в больших пунктах вы узнали себя, тем больше радости и облегчения вы получите от своей жизни, когда «подчистите» эти темы методом ДПДГ.

Правда, придётся много потрудиться, это не самые приятные темы для отработки. Но они того стоят.

# События насильственного нарушения границ тела

*У каждого человека есть сотни, если не тысячи, спрессованных камешков в Душе – неприятных воспоминаний и каких-нибудь страхов. И они ежедневно, ежечасно давят на нас своим грузом сверху.*

**Срок давности не имеет значения. Появился камень в Душе 3 дня назад или 30 лет назад – груз от него одинаковый. Потому что в Душе нет вектора времени. Время есть для тела: оно стареет, раны физические могут сами зажить. Время есть для разума: наш разум отсчитывает по календарю и по часам на стене давность события. А вот у Души времени нет.**

**Самые крупные булыжники – те, где было насильственное НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ ВАШЕГО ТЕЛА:**

- операции;
- изнасилования;
- роды;
- аборты;
- выкидыши;
- избиения;
- аварии;
- травмы тела;
- суициды;

- чуть не утонул;
- ожоги;
- и прочее.

**Это самые большие и тяжелые камни внутри нас, как бы тщательно мы ни пытались запрятать в закоулках памяти эти события.**

*«Ну и подумаешь, что родители в детстве меня часто лупили, было за что, значит, я на них не обижаюсь».*

*Свой разум вы обмануть, конечно, можете. А вот тело и Душу не обманешь. Ведь почему-то потом всю жизнь сложно кому-то доверять, тело скованно, расслабиться получается только под каким-нибудь алкоголем или типа того, стрелка на весах ведёт себя не так, как хотелось бы, с сексуальностью туговато, и вообще не особо ждёте от жизни чего-то хорошего.*

**Ну как же сегодняшние проблемы могут быть связаны с подзатыльниками в детстве?**

**Да вот так и связаны – тяжёлой металлической цепью. И никто, кроме вас, ее не уберёт. Каждое воспоминание, каждое кольцо этой цепи придётся отдельно отпилить напильником. А точнее, двигая глазами влево и вправо. Глаза будут вашим напильником, который все эти цепи превратит в пыль.**

# Воспоминания о событиях угрожающих жизни

На втором месте по размеру булыжников стоят те воспоминания, события в которых были НА ГРАНИ ЖИЗНИ И СМЕРТИ.

Возможно, в границы вашего тела не вторгались, как в вышеприведенном списке, однако вы были свидетелем подобных событий:

- похороны близкого человека;
- ужас, когда у покойника резко сдернули полотенце с лица;
- шрам на лице близкого в гробу;
- чужие аварии;
- реанимация, скорая помощь;
- испуг, когда близкий угрожал, что сейчас выпрыгнет с балкона;
- стала свидетелем драки с летальным исходом подруги;
- неожиданная потеря сознания;
- страшно сына отпускать в армию;
- воспоминания из фильмов о гробах, войнах, похоронах;
- увидели чужой приступ эпилепсии на улице;
- вид тяжелобольного или умирающего человека;
- фото и видео из Интернета или ТВ детей-инвалидов;
- драки родителей на глазах ребёнка;

- ребёнок выскочил на дорогу;
- ваш ребёнок потерялся;
- на ваших глазах малыш чуть не упал с высоты;
- и прочее...

**Чем тяжелее булыжник воспоминаний вы возьмётесь отработать, тем большее облегчение вы ощутите в итоге.**



# Похудение методом ДПДГ

Я очень долго не могла понять, как же метод ДПДГ можно адаптировать к теме похудения.

Особую печаль и безнадёгу вызывал тот факт, что сама Френсин Шапиро, автор метода, была достаточно крупных, на мой взгляд, размеров. Многие другие яркие психологи, пропагандирующие ДПДГ, также относятся к категории «хорошего человека должно быть много», «люблю себя таким / такой, какой / какая есть».

И я сама свято верила в эту фразу относительно себя любимой: «я себе и такой нравлюсь». Вот только на пляже сзади неожиданно, пожалуйста, меня фотографировать не надо, пока я в позу красивую не встану.

Ну и подумаешь, что не могу позволить себе надеть вот ту и вот эту одежду, которая нравится, в магазине, зато другая, на несколько размеров побольше, на мне смотрится красиво.

Ну и так далее.

Традиционное уговаривание себя, что со мной все в порядке.

Но ведь метод ДПДГ настолько сильный, мощный, быстрый! Не может быть, чтоб его нельзя было как-то модернизировать для темы пищевого поведения.

Несколько лет я крутила этот кубик Рубика и получила в итоге результат, который в итоге ошеломил меня.

Все оказалось фантастически ПРОСТО.

Точно так же, как и для любой другой темы (аэрофобия, измена, страх стоматологов...), составляем список фраз про пищевое поведение, которые вызывают эмоции и «чистим, чистим, чистим». И дальше только вопрос самодисциплины. Делаем мы это или нет.

В настоящее время (август 2023 года) уже начал функционировать ЧАТ-БОТ «ПОХУДЕНИЕ ДПДГ», который пока что доступен только в телеграм-мессенджере.

Бесплатно протестировать БОТА «ПОХУДЕНИЕ ДПДГ» вы можете по данной ссылке: <https://clck.ru/35NNxw>

С его помощью любой человек, не обращаясь к психологу, в любое удобное для себя время, используя лишь свой смартфон, может практиковать метод ДПДГ для похудения.

Со временем данный ЧАТ-БОТ появится в виде отдельной КНИГИ. Следите за обновлениями.

Результаты реализации ДПДГ через ЧАТ-БОТЫ настолько шокировали меня своей продуктивностью, что я сейчас полностью завершаю практику психологического консультирования клиентов и с головой увлеклась программированием марафонов ЧАТ-БОТОВ ДПДГ на самые разные темы.

Видео на тему «ПОХУДЕНИЕ ДПДГ» вы можете посмотреть по данной ссылке: <https://clck.ru/35NPXg>

## **Часть 2**

# **Побочные эффекты и противопоказания для техники ДПДГ**

Если вам близок научный психотерапевтический точный сленг, то я бы порекомендовала вам прочитать две книги о методе ДПДГ: Фрэнсин Шапиро «Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз» и Н. А. Власов «Руководство по EMDR/ДПДГ».

Эти книги написаны для профессиональных психотерапевтов, которые хотят обучиться данному методу или получить о нем представление.

Своей же целью для данной книги я ставлю перевод информации на общедоступный язык, для простых людей.

Если у вас в доме есть газовый котёл или другое сложное оборудование, то в инструкции есть, как правило, два раздела.

Один раздел – для специалистов-профессионалов, которые устанавливают данный котёл, настраивают и ремонтируют его, делают ТО (техническое обслуживание). А другой раздел – как пользоваться этим котлом обычным людям.

Данная книга – это инструкция для обычных людей.

В первой части книги мы рассмотрели на сокращённых примерах задачи, которые решает данный метод.

Теперь же, прежде чем показывать, как он работает, давайте сначала поговорим о мерах безопасности. Если газовой плитой, которая стоит у вас на кухне, неправильно пользоваться, то можно устроить пожар, а то и вообще взорвать себя и соседей. Что, в общем-то, периодически и происходит.

С методом ДПДГ аналогично. Может рвануть внутри вас так, что потом не факт, что кто-то вас по частям сможет собрать.

**Основной риск всех побочных эффектов связан с тем, что у человека могут обостриться эмоции, которые были в первоначальной травме. И могут быть даже ещё сильнее. То есть вся токсичность, которая была спрятана внутри вас и закапсулирована, сейчас начнёт выходить наружу.**

Приведу пример.

# **Физическое и эмоциональное интенсивное отреагирование (повтор травмы)**

Когда я ставила на себе сама эксперименты по самостоятельному применению метода, однажды был ну очень мощный откат.

Ранее, конечно, я читала о том, что такой побочный эффект может быть, но была уверена, что уж меня-то точно это не касается. Кого угодно, но не меня.

К тому времени у меня уже было 5 лет групповой гештальттерапии (проработки себя самой), 3 года личной терапии с другим психологом + более 1 000 раз самостоятельной терапии методом пустого стула + более сотни самопогружений в регрессии и около 30 часов на тот момент само-ДПДГ.

Да я ух! Да я эх! Да я все могу, и мне море по колено.

Ага... Ну-ну.

Я вспоминала и вычищала из Души воспоминания, когда 18 лет назад у моего новорожденного сына в больнице начался какой-то приступ. Он на секунды переставал дышать, начал синеть. Врачи выхватили у меня его из рук, сказав, что ему нужно поставить какой-то укол в ГОЛОВУ. Мне казалось, что в это мгновение какая-то часть моей Души умерла. Никаких слов не хватит, чтобы описать степень моего ужаса

и шока тогда.

И вот 18 лет спустя я поставила себе цель в виде марафона: за 2–3 месяца, каждый вечер, полностью вычистить все травматичные воспоминания, связанные со старшим сыном. И тут я добралась до этого эпизода.

Конкретно этот фрагмент, как у меня забирают сына из рук, я чистила 3 вечера подряд. После первого же вечера я уснула как обычно. Ночью я проснулась словно от отравления. И минут 20 у меня было самочувствие, словно паническая атака, отравление с полуобморочным состоянием одновременно. Как будто токсичная капсула с черновобильскими отходами, лежавшими у меня в Душе 18 лет, вышла наружу. Мне было настолько плохо, что я сомневалась, доживу ли я до утра. Но через полчаса все прошло, и я снова уснула. Умом я осознавала, что происходит, поэтому у меня не было идеи после этого идти к врачам на обследование.

По факту из меня выходила вся интоксикация, все эмоции, которые я из-за шока и экстремальных условий не смогла допрожить тогда давно.

«Ну и зачем же совершать над собой такое психическое насилие?» – возникнет закономерный вопрос у многих.

Отвечаю. *Мы не сможем достать ничего из Души, если там этого не было. Если из-под своего дивана мы вытащили пакетик с очень плохо пахнущим мусором и он начал портить запах в комнате, значит, это все уже было под диваном. Сколько пледом диван ни накрывай, оно там все равно*

*есть, пока не почистишь.*

**Все, что мы сами не вычистим у себя из Души, автоматически перейдёт нашим детям.** Как в примере с Таней, когда она боялась за экзамены дочери и изо всех сил и самых лучших побуждений пыталась передать эти страхи своему ребёнку.

Мы все так живем.

*На самом деле у каждого человека сотни подобных деструктивных программ, передаваемых из поколения в поколение. До тех пор пока в роду не родится какой-нибудь кризис-менеджер и не восстанет: «Я так жить дальше не хочу, нужна генеральная чистка».*

И если уж родовые сценарии могут показаться сложноватыми для начала, то как минимум из-под СВОЕГО дивана надо бы выгрести мусор. Избавиться от ЛИЧНЫХ страхов и травм, накопившихся за ВАШУ СОБСТВЕННУЮ жизнь. Не оставляйте все это «добро» своим детям и внукам. После вашей смерти оно никуда не растворится, все переработанные психотравмы переходят следующим поколениям.

Вернёмся от философии к другим конкретным примерам побочных эффектов.

# **Если у вас есть заболевания сердца, дыхания и проблемы с давлением**

По той же причине, что и в вышеприведённом примере, стоит крайне осторожно работать с пожилыми людьми или с имеющими заболевания, связанные с сердцем, давлением и дыханием. Если метод ДПДГ вообще и делать, то в специализированных клиниках, в стационарных условиях, где есть возможности реанимации. Бурное эмоциональное отреагирование может выдержать не каждый.

Например, человек начинает прорабатывать психотравму, когда его избили толпой несколько человек много лет назад. И оставшаяся недопрожитая ярость сейчас, во время ДПДГ-терапии, может выстрелить аффектом. Давление может резко подскочить, и при хронических проблемах подобного рода это может привести к летальному исходу.

Поэтому, если у вас есть заболевания с сердцем, проблемы с давлением, дыханием, ни при каких обстоятельствах самостоятельно не стоит делать технику ДПДГ.

Это все равно что мокрыми руками ремонтировать розетку.



# Риски для зрения

Фрэнсин Шапиро, автор метода, описывает следующий случай из практики. Приведу его цитатой из ее книги.

«Проблемы со зрением.

Есть несколько сообщений о клиентках с повреждениями зрения, ослепших в результате применения движений глаз. Это произошло в практике психотерапевта, не достаточно подготовленного к использованию ДПДГ. Хотя клиенты неоднократно жаловались на боли в глазах, психотерапевт, не обладавший знанием о возможных эффектах ДПДГ, продолжал проводить серии движений глаз. *Помните, что, если клиент говорит о боли в глазах, использование техники ДПДГ ни при каких обстоятельствах не должно продолжаться.* В этом случае клиента следует направить к врачу-окулисту, который даст рекомендации о том, какого рода движения глаз может выполнять этот человек. Только специалист может оценить, в какой мере клиент способен выполнять эти движения, и вынести решение о желательности их использования.

Некоторые индивиды не способны продолжать движения глаз из-за усталости глазных мышц. Их также следует направить к окулисту для исследования и, если они [клиенты] будут признаны пригодными [для ДПДГ], получить инструкции об упражнениях для

глаз, увеличивающих силу мышц, необходимую для продолжения движений глаз при ДПДГ.

Клиенты, пользующиеся контактными линзами, должны принести с собой футляры для линз, чтобы во время сеанса линзы можно было снять при первых же признаках пересыхания глаз или раздражении. Многим клиентам лучше избегать использования ДПДГ в то время, когда они носят контактные линзы.

Если движения глаз не могут быть применены, то психотерапевту необходимо использовать альтернативные формы стимуляции, такие как постукивание по руке или звуки».

В моей собственной практике также были ситуации, когда начинались проблемы со зрением. Одна клиентка пожаловалась, что глаза начали немного уставать минут после 30 техники ДПДГ. На этом мы завершили, и я попросила ее посетить окулиста, прежде чем приходить на следующий сеанс ДПДГ.

Окулист обозначил ей, что движения подобного характера конкретно в ее случае никаким образом не могут ей повредить, и мы продолжили работу.

Также мои эксперименты над самой собой тоже однажды привели меня к врачу-офтальмологу. Видя, какой колоссальный эффект я получаю от ДПДГ, я начала «разгоняться». Сначала это было минут по 10–20 в день. Потом полчаса, потом час-полтора. И так дошло однажды до 4,5 часов за один раз. И тут мое зрение стало давать сбой – стало мутно

видеть вблизи, чего у меня не было никогда.

Жить я планирую долго, и хотелось бы в старости жить качественно, со зрением. Поэтому к офтальмологу я бежала рысцой на следующий же день, обгоняя автобусы. Мое зрение проверяли вдоль и поперёк в течение 2,5 часов в клинике микрохирургии глаза и выдали заключение: идеальное зрение, лучше не бывает.

На вопрос, почему все же глаза видели мутно вблизи вчера, врач обозначил, что раньше, возможно, запас прочности 100 % зрения мог держаться, допустим, если часов 5 подряд читать книгу, а сейчас 100 % зрение держится только часа 2 подряд, и потом нужен отдых для восстановления. Но в целом для моего 41 года это хорошее зрение.

На всякий случай я решила больше полутора часов подряд не делать ДПДГ. Или иногда заменять визуальную стимуляцию на упражнение «Бабочка», о котором будет рассказано ниже.

И ещё один важный момент для профилактики хорошего зрения во время ДПДГ.

Зрение устаёт намного меньше, если чередовать расстояние от глаз до точек, на которые смотришь. Например, минут 10 смотришь по очереди то на левую, то на правую свою коленку. То есть полметра примерно до точек фокусировки. А потом минут 10 смотришь по очереди на 2 угла окна, которое от тебя в 2-х метрах.

Также зрение устаёт меньше, если менять траекторию

движения глаз. Можно водить взглядом по прямой линии, можно восьмеркой, можно большим овалом, можно по диагоналям. Иллюстрации данных упражнений вы увидите ниже в соответствующем разделе.

Некоторым людям вообще некомфортно двигать глазами. Тогда можно зрение совсем не использовать.

Моим мужу и детям также не удалось избежать участия стать осчастливленными моими открытиями нового для меня метода ДПДГ.

Вопреки закону психологов «никогда не работать с родственниками», я все-таки догнала и нанесла им добро средней тяжести. Сын и муж оба категорически отказались двигать глазами. А вот с закрытыми глазами, поочередно прикасаясь то к левому, то к правому плечу и щёлкая кнопкой ручки то под левым, то под правым ухом, травмы были переработаны.

Как активировать тактильные и аудиальные каналы при работе с ДПДГ, более подробно описано в четвёртой части данной книги.

# **Риски при отличном здоровье. Игра в ковбоев**

Но даже если у вас великолепное здоровье, то все равно ДПДГ является методом с повышенным риском. Снова приведу цитату из книги Фрэнсин Шапиро.

«При отреагировании эмоции и физические ощущения будут особенно сильными, – возможно, столь же сильными, как и при первоначальном травматическом событии...

Физические ощущения могут быть пугающими для клиента в силу своей интенсивности. Так, например, одна из клиенток рассказывала, что в детстве она с мальчиком играла в ковбоев и индейцев. Во время игры мальчик поймал ее, надел на шею петлю и повесил на дереве. К счастью, это увидела мать, подбежала к дереву и перерезала веревку – еще мгновение, и девочка задохнулась бы.

Когда начался процесс ДПДГ-психотерапии, клиентка стала издавать звуки, характерные для удушья, цвет ее лица изменился, и было ясно, что у нее действительно возникли затруднения с дыханием.

В этом случае переработка была успешно завершена, но психотерапевту при определении факторов безопасности клиента необходимо постоянно помнить о возможности проявления подобных форм ответной

реакции. И даже если проявления травматического воспоминания незначительны, может произойти быстрое перемещение к иному воспоминанию, обладающему высоким эмоциональным зарядом».

# **Риски при переработке околосмертных переживаний и физических травм**

Ещё один пример побочных эффектов из практики Ф. Шапиро.

«Например, когда один из пациентов перерабатывал воспоминания об “околосмертном” переживании, у него остановилось дыхание. К счастью, ДПДГ проводила медсестра психиатрической клиники, где было все необходимое для реанимации.

В другом случае клиент был помещен психиатром в стационар. Во время переработки воспоминаний о пытках электрическим током он начал корчиться от боли и биться в конвульсиях на больничной кровати так, как будто его снова било током.

Психиатр сумел продолжить работу с ним в такой ситуации и завершить процесс переработки, но совершенно очевидно, что все это было бы гораздо более травматическим для них обоих, если бы происходило не в обстановке клиники.

Психотерапевтам всегда необходимо оценивать возможные потребности в соответствующих ограничениях или в использовании медикаментов, если они занимаются лечени-

ем ДПДГ пациентов, страдающих от шизофрении, активной наркотической или алкогольной зависимости, от воспоминаний об “околосмертном” опыте или физических травмах, а также в случаях, когда есть сомнения, касающиеся суицидальных тенденций, личностной устойчивости или отсутствия соответствующей жизненной поддержки.

Если у клиента есть какие-либо проблемы, потенциально опасные как для него самого, так и для других, помещение его в стационар можно считать просто необходимым».



# Эпилепсия

Продолжение цитаты:

«Хотя с помощью ДПДГ успешно было вылечено большое количество клиентов, страдающих эпилепсией, мы рассмотрим ряд предостережений, которые необходимо учитывать при работе с любыми пациентами, у которых есть неврологические нарушения.

Мне известны лишь два случая с клиентами, испытывавшими эпилептический приступ (оба раза незначительный) во время сеанса ДПДГ. В одном случае само воспоминание, подвергавшееся переработке, было связано с эпилепсией; клиентка пришла в себя через пять минут, умылась, и сеанс был завершён без дальнейших инцидентов. (Отметим, что это был единственный эпилептический приступ у этой клиентки, прошедшей более дюжины сеансов ДПДГ.) Другой клиент также пережил небольшой эпилептический приступ во время сеанса ДПДГ, но после завершения курса психотерапии эпилептические приступы больше никогда его не беспокоили. Клиенты, страдающие эпилепсией, должны быть предупреждены о возможности эпилептического приступа, до начала психотерапии.

Заслуживает упоминания и случай с клиенткой, страдавшей эпилепсией и прошедшей успешное

лечение ДПДГ от посттравматического синдрома; она пыталась самостоятельно применять движения глаз каждый раз, когда чувствовала приближение приступа. Пациентка обнаружила, что движения глаз давали ей возможность избежать приступа».

# **Алкогольная и наркотическая зависимость**

Клиенты, употребляющие или выздоравливающие после употребления, в первую очередь нуждаются в «12-шаговой системе избавления от зависимостей». Во вторую очередь – в «12-шаговой системе». И в третью очередь – опять в ней же. Давайте на этом месте поставим огромный восклицательный знак.

Эта программа распространена по всему миру, есть практически во всех странах. В каждом, даже небольшом, городе есть несколько филиалов. Она бесплатна и анонимна. Информация о данном сообществе общедоступна в Интернете. По моему личному убеждению, все остальные авторские программы избавления от зависимостей – это лишь тот же товар в другой обертке, с небольшими видоизменениями, слегка переработанный в коммерческих целях.

И это тоже хорошо и правильно, так как далеко не все зависимые готовы ходить в группы анонимных алкоголиков или наркоманов, а предпочитают получать поддержку платных специалистов в условиях тет-а-тет. Но при этом хребет такой терапии все равно должен держаться на 12-шаговой системе.

И любые другие методы, будь то ДПДГ, расстановки, холотропное дыхание, метод пустого стула, поведенческая пси-

хотерапия или какие угодно ещё способы помощи человеку, должны быть лишь второстепенными инструментами, и точно НЕ самопомощи. Иначе они будут только мешать общему выздоровлению зависимого.

**Основная суть любой зависимости – это невозможность справиться со своими переживаниями без употребления.** Только стресс начинает слегка подниматься – тут же начинается «разгон тяги» и хочется употребить. Поэтому вся структура выздоровления должна быть направлена на то, чтобы эмоциональные качели не раскачивались из «Я – Бог, я все могу, все мои желания исполнятся» в «Я – ничтожество, пойду сдохну».

Все огромные усилия при работе с зависимыми направлены на то, что эти летающие из стороны в сторону эмоциональные качели хоть как-то, постепенно, из месяца в месяц, из года в год приводить в середину и нарабатывать новые способы получения радости от жизни.

**И поэтому любой психотерапевтический метод, провоцирующий сильные переживания у зависимого, сразу же может привести к срыву, к немедленному употреблению.**

Например, выздоравливающий человек уже 2 года не употребляет. Потом сходил на «мегакрутой» тренинг или сделал себе ДПДГ, и там поднялись воспоминания, как его в детстве избивала мать. И тут же через полчаса пошёл и употребил то, с чем 2 года боролся.

В моей практике был случай применения метода ДПДГ с одним-единственным человеком, который, как потом, уже позже, выяснилось, страдал наркотической зависимостью.

Далеко не все и далеко не сразу клиенты рассказывают о своей зависимости психологу. А если говорить более корректно, то большинство зависимых искренне считают, что таковой зависимости у них вообще нет: «Ну, курю иногда траву, а что тут такого-то?»

Данная клиентка хотела избавиться от страха водить машину. Мы начали отрабатывать методом ДПДГ ее воспоминания, когда она попадала в ДТП.

И тут началось «веселье». Следя глазами за моими пальцами и вспоминая момент аварии, женщина словно провалилась в астральный темный слой под землей. Она видела не только как вылетает из лобового стекла, но и чертей, которые стоят, смотрят на неё и посмеиваются «в ожидании свежей кровушки», и демона с красными глазами, и так далее.

Наш сеанс ДПДГ стал похож на шабаш, и это уже точно не про психологию. Хотя я и работаю парапсихологом, регрессологом (просмотр прошлых воплощений), обучалась методу работы с сущностями и довела данную сессию до целостного состояния клиента, однако это было совсем не методами ДПДГ. И повторять подобный опыт я бы точно не хотела.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.