

КЛЯЙН ВАЛЕНТИНА

16+

ДПДГ

ПРОФИ ЧАСТЬ 2



УСКОРЕНИЕ МЕТОДА
ДПДГ В 3 РАЗА
ЧЕРЕЗ ПЕРЕПИСКУ
СЦЕНАРИЯ

Валентина Кляйн
ДПДГ ПРОФИ. Часть 2.
Ускорение ДПДГ в 3 раза
через перепись сценария

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67691186

SelfPub; 2024

ISBN 978-5-532-90827-7

Аннотация

Данная книга предназначена для людей, УЖЕ знакомых с методом ДПДГ [десенсибилизация и переработка движением глаз]: профессиональных психологов, а также обычных людей, кто уже практикует ДПДГ. Азов классического протокола в ней нет. Возможно, вы уже прочитали прошлую книгу автора «Обнуление страхов. Самостоятельное применение ДПДГ». Которую можно было бы назвать «Часть 1». Книга, которую вы сейчас читаете, предельно короткая и концентрированная. Она описывает лишь один-единственный ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЁМ «переписи сценария», который НЕ является общепринятым для ДПДГ. Главная, но не единственная цель «переписи сценария» – ускорение метода ДПДГ в 3 раза. В 95 % случаев достаточно одного-единственного подхода билатеральной стимуляции, и шкала переживаний сразу же показывала 0 баллов, в отличие

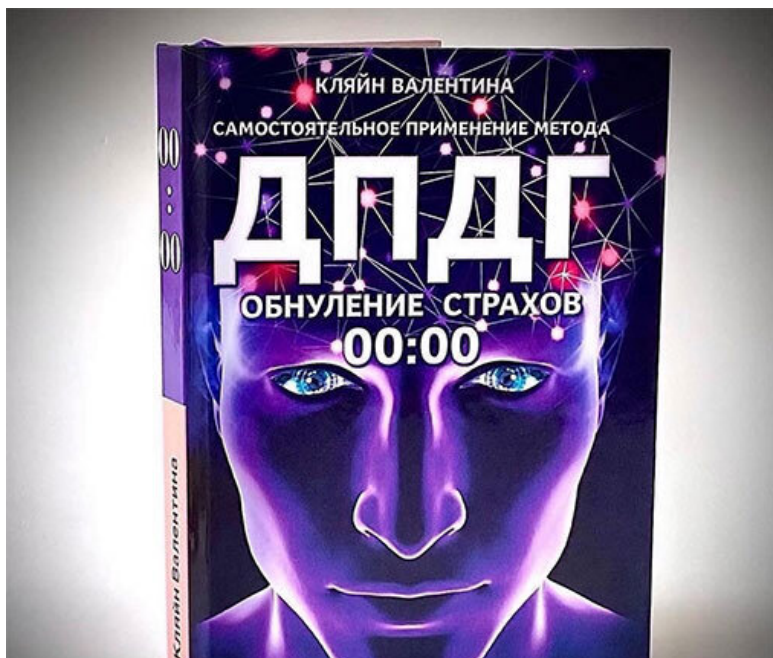
от 2-3 подходов по классическому протоколу. Под «Перепишью сценария» автор подразумевает некоторое дофантазирование клиентом другого, более благоприятного исхода психотравмы, а также ее полное минование.

Содержание

Об авторе	6
Введение	12
Для кого эта книга	13
О чём книга	16
Цель книги	19
Исходная терминология	21
Предлагаемая терминология: что значит «перепись сценария»?	25
Использование переписи сценария в ДПДГ	30
Исходная точка: начало	30
Степень вымысла в переписи сценария	38
Насколько важна степень эмоциональной погружённости в новый сценарий	43
Важна ли последовательность сюжета в разных новых сценариях	46
Неожиданный бонус: обнуление нескольких фрагментов единственной переписью	49
Как переписывать сценарий, если триггер не на событие, а на абстрактное слово	50
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Валентина Кляйн
ДПДГ ПРОФИ. Часть 2.
Ускорение ДПДГ в 3 раза
через перепись сценария

Об авторе



По состоянию на октябрь 2023 года.

Кляйн Валентина психолог, гештальттерапевт, парапсихолог, регрессолог, аффектолог, онкопсихолог, клинический психолог, медицинский психолог, автор книг по психологии и регрессии.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ:

www.пифагор1234.рф

Личная электронная почта автора:
dolzenkoval@gmail.com

Instagram: psiholog_klyain

Facebook: <http://www.facebook.com/dolzenkoval>

VK: vk.com/id235372848

OK: <https://ok.ru/profile/452478048837>

YouTube: <https://m.youtube.com/watch?v=QJKMZa9gkwv>

КНИГИ:

1) «[12+13. Перепрограммирование судьбы через прошлые воплощения с психологом или самостоятельно](https://clck.ru/35s2AE)» (<https://clck.ru/35s2AE>)

2) «[7 – 7. Матрица Души. Психотерапия эмоциональных травм методом пустого стула](https://clck.ru/364bvd)» (<https://clck.ru/364bvd>)

3) «[00:00. Обнуление страхов. Самостоятельное применение метода ДПДГ](https://clck.ru/35oU2R)» (<https://clck.ru/35oU2R>).

4) «ДПДГ ПРОФИ. Часть 2. Ускорение метода ДПДГ в 3 раза через перепись сценария».

5) «Таблетка от инфаркта. Часть 1. Избавление от Страхов

методом «дойти до дна».

6) «Таблетка от инфаркта. Часть 2. Избавление от Страхов методом «дойти до дна».

7) «Деньги фрилансера. Я стою дорого». Марафон «Сам себе психолог», серия «Деньги», ступень №1.

8) «Иммунитет к критике». Марафон «Сам себе психолог», серия «Деньги», ступень №2.

9) «Кредиты и долги». Марафон «Сам себе психолог», серия «Деньги», ступень №3.

10) «ДПДГ ПРОФИ. Часть 3. Ускорение метода ДПДГ в 8 раз через параллельную перепись сценария с отсроченной перепроверкой».

ПОМИМО КНИГ:

Также автор реализует

- РАБОЧИЕ ТЕТРАДИ, как приложения к книгам для самостоятельной проработки читателями;
- МАРАФОНЫ САМОПОМОЩИ;
- психологические БОТ-ПРОГРАММЫ.

БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:

1) В 2002 году закончила 5-летнее обучение в АГУ по специальности «МАТЕМАТИКА».

2) В 2010 году закончила 2-летнее обучение в АГТУ по направлению «МЕНЕДЖМЕНТ МВА» двух ступеней.

3) В 2016 году закончила 4-летнее обучение в СГУ по направлению «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ образование».

4) В 2018 году закончила 4-летнее обучение в аспирантуре в МИУ направлению «ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКАЯ работа в ПСИХОЛОГИИ».

5) В 2020 году закончила 5-летнее обучение в МГИ по направлению «ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОЛОГИЯ».

ДОПОЛНИТЕЛЬНО прошла повышение квалификации по направлениям:

- психотерапия зависимостей;
- клиническая психология;
- телесно-ориентированная психотерапия;
- психология в бизнесе;
- психология переговоров;
- психология рекламы и PR-менеджмента;
- навыки личной и командной эффективности руководителя;
- корпоративный менеджмент;
- управление проектами;
- финансовое планирование и бюджетирование;
- регрессивная терапия.

ОПЫТ РАБОТЫ:

1) Восемь лет (с 2015 по 2023 годы) вела личные консультации в качестве психолога.

2) Преподавала психологию в колледже и университете.

3) Работала медицинским психологом в онкохосписе (точнее в паллиативном отделении горбольницы № 4 г. Сочи)

4) Основатель Алтайского краевого профориентационно-

го центра «Абитуриент» в 2004–2007 годах. Главный редактор ежегодного одноименного справочника в 2006–2009 годах.

5) В промежуток с 2009 по 2015 годы находилась в декретном отпуске, а также работала бухгалтером, экономистом, юристом по арбитражным процессам, управлению недвижимостью, оптовым поставкам стройматериалов Китай – Россия.

ИНТЕРЕСЫ В НАУКЕ:

С одной стороны, автор сам, обучившись в 5 классических университетах в России и за рубежом, является приверженцем науки. С другой стороны, ее исследования ведутся в духовно-эзотерической плоскости. Профессиональные интересы автора лежат на стыке этих двух мировоззрений.

В сентябре 2023 года завершила практику частного консультирования и больше не проводит ни личных, ни онлайн-встреч.

В настоящее время: программист психологических программ для смартфонов (самостоятельное использование метода ДПДГ в виде марафонов через Телеграмм-чат-боты на самые разные темы).

ВОЗРАСТ, ГЕОГРАФИЯ, СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Переехав из Барнаула (Алтайский край), в настоящее время живет и работает в городе Сочи (Россия).

43 года (дата рождения 25.03.1980), разведена, двое

взрослых детей.

ЛИЧНЫЕ ИНТЕРЕСЫ:

Спорт, йога, ЗОЖ (здоровый образ жизни), ПП (правильное питание), веганство, танцы, хореография, музыка, фитнес-кулинария, домашний дизайн и декор, вязание, нумерология, фэншуй, астрология, путешествия.

ДЛЯ КОГО КНИГИ:

По статистике, 40% книг приобретается психологам, а также смежными специалистами (астрологи, нумерологи, тарологи, биоэнергеты, регрессологи). Они находят в ее книгах конкретные пошаговые алгоритмы работы.

Каждая книга посвящена определенному инструменту-методу или конкретной жизненной теме.

Обычный же читатель услышит реальные дословные истории из практики психолога, возможно, увидев в них себя. А главное, читатель сможет увидеть способ решения конкретных своих жизненных задач.

Все книги написаны ПРОСТЫМ, непрофессиональным языком.

Создается впечатление присутствия в кабинете психолога во время консультации.

Неприкрытая и беспощадная правда человеческих душевных метаний в ее книгах завораживает своей искренностью и простотой.

Введение

Все имена и цифры изменены.

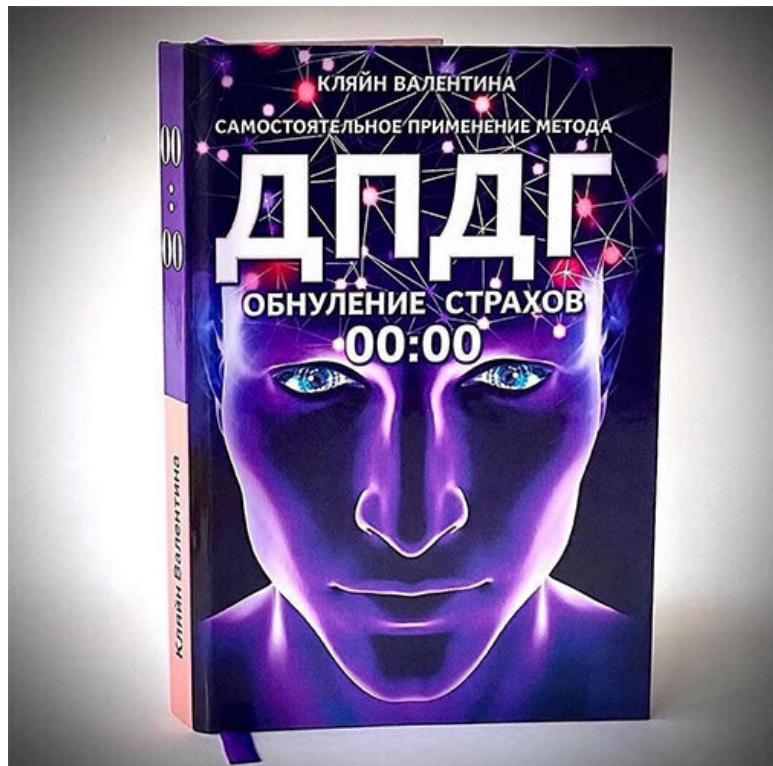
Для кого эта книга

Данная книга предназначена для людей, УЖЕ знакомых с методом ДПДГ (десенсибилизация и переработка движений глаз).

1. Она идеально подойдёт для специалистов, которые уже профессионально практикуют данную технику. Именно поэтому в названии фигурирует слово «профи».

2. Книга также подойдёт не психологам, а обычным людям, которые сами на себе попробуют применять ДПДГ.

При этом подразумевается, что вы уже владеете азами техники. Возможно, вы уже прочитали мою прошлую книгу «Обнуление страхов. Самостоятельное применение метода ДПДГ» (<https://clck.ru/35oU2R>). Которую можно было бы назвать «Часть 1».



Именно поэтому в названии присутствует фраза «Часть 2».

3. Книга, которую вы сейчас читаете, также подойдёт тем, кто не читал мою вышеупомянутую книгу, однако уже тем или иным способом обучился и практикует ДПДГ.

4. Книга также подойдёт тем, кто пока не практикует

ДПДГ, однако хочет получить максимально полный объём информации, который сейчас в мире представлен по теме ДПДГ.

При этом подразумевается, что вы уже знакомы с основным алгоритмом ДПДГ, с вариантами упражнений, с техникой безопасности, с противопоказаниями, побочными эффектами и так далее. В противном случае вам будет непонятна данная книга, поскольку азов ДПДГ в ней нет.

О чём книга

Книга предельно короткая, сжатая и концентрированная.

Она описывает лишь один-единственный ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЁМ переписи сценария, который НЕ является общепринятым для ДПДГ. О нём вы не сможете пока что, на момент издания данной книги (апрель 2022 г), прочитать нигде, не сможете увидеть ни в одном видеоролике или на обучающих курсах.

Также сейчас я готовлю к выпуску части 3 и 4 серии «ДПДГ Профи», которые также будут максимально полно освещать по одному очень узкоспециализированному новому дополнению к технике.



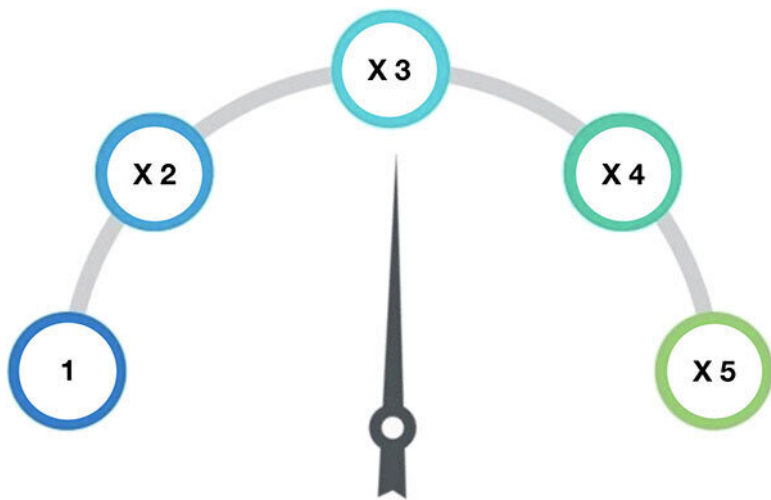
Каждое из этих дополнений предыдущего изобретения Френсин Шапиро можно сравнить с усовершенствованием первого автомобиля.



Цель книги

Главная, но не единственная цель данного дополнения к методу ДПДГ, которое будет здесь описано, – ускорение.

Когда в процессе своей практики я случайно обнаружила, что если метод ДПДГ практиковать чуть иначе, чем по классической общепринятой схеме, скорость переработки воспоминаний или ограничивающих убеждений сократилась в три раза.



Раньше среднестатистическая цифра количества подхо-

дов (сетов, стимуляций) для переработки одной фразы (одной картинки, одного фрагмента воспоминания) у меня была 2–3 подхода. Были, конечно, случаи и по 7 подходов, и по 1.

С применением же нового дополнения переписи сценария в 95 % случаев достаточно было одного единственного подхода билатеральной стимуляции, и шкала переживаний сразу же показывала ноль баллов.

Исходная терминология

Поскольку книга предназначена для людей, уже владеющих техникой ДПДГ, в ней, в отличие от других моих книг, я совершенно не останавливаюсь на подробном объяснении упражнений, правил, терминов и так далее.

Иначе это было бы повторением предыдущей книги.

Однако считаю важным кратко сверить координаты и пояснить, что под каким словом я имею в виду.

Для кого-то слово «собачка» – это бульдог с зубами, а для кого-то «собачка» – это молния на ширинке, а для третьего «собачка» – это символ на клавиатуре @ (собака – мэйл – точка – ру). И все трое правы.

Под **билатеральной стимуляцией** в данной книге я буду подразумевать любой вид поочередной стимуляции левого и правого полушария мозга, в том числе стимуляцию глазами, руками, ногами, аудиальную.

Упражнением **«Математика»** я называю дополнительный счёт. Например, клиент двигает глазами, параллельно делает руками упражнение «Бабочка» и при этом ещё считает числа: 100, 99, 98, 97 и так далее.

Под упражнением **«Бабочка»** я подразумеваю такой вид стимуляции, когда клиент обнимает себя, кладёт кисти на свои плечи и поочерёдно похлопывает себя по плечам. Это упражнение достаточно широко сейчас используется,

особенно в самостоятельной практике.



Упражнением «Педали» я называю дополнительный или единственный вид стимуляции, когда клиент поочерёдно шевелит стопами, словно нажимает педали.



Каждый из этих видов стимуляции имеет свои подвиды, например, можно шевелить не только стопами, но и просто пальцами ног, счёт можно делать не последовательно, а через 2 (100, 98, 96, 94...) и так далее.

Одним подходом (одной билатеральной стимуляцией, одним сетом) я называю один полный КРУГ следующих действий:

- 1) определение тягостной эмоции от конкретной фразы (злость, обида, страх...),
- 2) определение балла этой эмоции по 10-балльной шкале (допустим, страх на 8 баллов),
- 3) одна билатеральная стимуляция любой комбинацией

упражнений (например, минуту делаем упражнение «бабочка» с одновременным движением глазами по прямой),

4) переключение на любую другую тему, чтобы отвлечься: остров безопасности или «а чем я сегодня завтракал?».

Когда снова клиент возвращается к этой же тягостной первоначальной фразе и снова повторно замеряет балл своих эмоций, я называю это уже **вторым подходом**.

Все вышеперечисленные способы стимуляции я называю **общепринятыми, традиционными, классическими**.

Но данная книга совершенно не о них.

Предлагаемая терминология: что значит «перепись сценария»?

В методе пустого стула, в регрессиях (<https://clck.ru/35s2AE>), в расстановках и в символ-драме, в НЛП и других направлениях и методах в тех или иных видах присутствует элемент переписи сценария или замены сценария.

Пример.

Взрослый человек убеждён, что учеба, институты, книжки – это совершенно не его стезя. При психотерапии клиент вспоминает одну из исходных психотравм, которые сформировали такой вывод. А именно он вспоминает, как во втором классе дома во время выполнения домашнего задания мать стояла рядом и орала в ухо «такой же тупой, как твой отец, бездарь, лентяй», ударила учебником по спине и в ярости разорвала тетрадь по математике.

Если мужчине необходимо по своей работе повысить квалификацию через обучение, то у него появляются крайней степени сопротивление к этому, вплоть до ярости: «Я учиться не буду». И, чтобы убрать эту занозу из Души, психолог помогает ликвидировать эмоции в первоначальной травме.

Допустим, психолог решил применить метод пустого стула. Мужчина погружается эмоционально в свой детский возраст и начинает «перепись сценария». А именно договари-

вает маме всё, что тогда сказать не смог (я тебя боюсь, не бей меня и так далее). Через метод пустого стула или аффекто-терапию он пробует себя защитить или дать сдачу (в ситуациях, где это было бы возможно), позвать папу на помощь или любые другие более благотворные сценарии.

Удар по спине учебником можно переписать, как учебник нечаянно упал с полки, когда мальчик в хорошем и весёлом настроении один дома делал уроки.

И так далее.

Для гештальт-подхода и символ-драмы и других направлений такой психотерапевтический элемент переписи сценария является общеизвестным обычным приёмом.

В стандартном протоколе метода ДПДГ перепись сценария не применяется.

Упоминание о ней в очень узком смысле всё же есть в книге автора метода Френсин Шапиро лишь в самых крайних, самых сложных случаях, когда переработка практически не работает (феномен «мёртвой петли»).



Автор пишет, что если у клиента переработка ну совершенно не понижает балл переживаний и если психолог уже имеет огромный опыт работы с обычными ситуациями, то можно попытаться в травматичный сценарий встроить нового персонажа – себя самого взрослого.



Например, женщина, перерабатывая через ДПДГ воспоминания о детском насилии и категорически «застрявшая» в этой травме, может представить, что она сама во взрослом возрасте пришла себя защитить маленькую, и дофантазировать, что она сама себе что-то говорит ободряющее, защищающее, обнимает и так далее.

По факту этот элемент уже является переписью сценария, который является терапевтичным для клиента.

То есть под переписью сценария я буду в данной книге подразумевать некоторое дофантазирование клиентом другого, более благотворного исхода психотравмы, а также полного минования травмы.

Однако для метода ДПДГ мы это понятие «перепись сценария» очень сильно расширим и трансформируем.

Использование переписи сценария в ДПДГ

Исходная точка: начало

Чаще всего метод ДПДГ применяют лишь для каких-то серьёзных, из ряда вон выходящих потрясений. Например, авария, укус собаки, травма, изнасилование и так далее.

Однако, испытав на себе самой однажды действие этого метода, я очень сильно восхитилась ДПДГ и стала делать его сама себе ежедневно по вечерам.

Первые полгода по полчаса в день. Потом ещё полгода примерно по часу, потом по полтора, по два часа ежедневно. Многие психологи в этом месте с недоумением спросят: а зачем так много и что вообще в таком объёме можно отрабатывать через ДПДГ?

Ну, если человек жил 10 лет в рабстве или на войне, или всё детство было насилие – тогда понятно, что придётся «подчищать» остатки долго. А вот обычному среднестатистическому человеку что можно чистить через ДПДГ 300 часов подряд?

Однако я сгруппировала всю свою жизнь для себя по темам: деньги, сексуальность, алкоголь, партнёр, дети, мама,

папа и так далее, всего более 70 тем. И по каждой из тем составляю длинный список всех воспоминаний, которые хоть чуточку были для меня когда-то неприятными. И пропаляю эти сорняки регулярно и с удовольствием.



В последующем я стала аналогично работать и со своими клиентами в виде марафонов, которые будут кратко описаны в конце этой книги.

Примерно на 240-м часе работы самой с собой у меня стала возникать идея: а что, если я буду делать не так, как положено по классическому протоколу, а начну переходить за красную линию «СТОП» и посмотрю, что получится?



Что, если я начну переписывать сценарий в КАЖДОЙ картинке, даже если переработка, в принципе, идёт хорошо и никаких проблем не возникает?

Вот, например, мой школьный выпускной был мной воспринят как мегадраматичный. Случайно в последний момент нашёлся какой-то парикмахер, который сделал мне причёску. Неудачный столб волос на голове был в итоге залит лаком так, что им можно было удариться о стену, и стена бы сломалась. Волосы были ниже пояса, потому и эта несуразная Пизанская башня получилась внушительных размеров.

Безуспешные попытки её расчесать чередовались с идеей подстричь волосы. Таких «накладок» накопилось с десятков, молодая психика не выдержала всего накала торжественного события, и в итоге вместо того, чтобы ехать со всем классом в автобусе на речной вокзал встречать рассвет, я несколько часов сидела в туалете и рыдала.

Конечно, после этого случая быть на выпускном моих детей стало бы для меня повторным насилием. После этого я не выношу сборища женщин в длинных платьях и ещё много триггерных пунктиков осталось.

Итак, что, если я, делая себе ДПДГ про эту причёску, сразу же в процессе первой билатеральной стимуляции начинаю переписывать сценарий?

Я представляю, что прошу маму заранее нанять другого

парикмахера, который заранее на фотографиях согласует со мной, что она намеревается сотворить у меня на голове, и причёска получается красивая.

Несколько секунд продолжаю билатеральную стимуляцию, получая удовольствие в новой фантазийной картинке.

Интересно, поможет?

Закончила стимуляцию, отвлеклась, вернулась к Пизанской башне, замеряю балл... Ноль.



Да ладно... А ну-ка, другую картинку попробую так же переписать, так же быстро обнулятся тягостные эмоции? Оказалось, что да. А 10 самых разных воспоминаний?

Все после первой стимуляции и переписи сразу показывали ноль баллов.

Абсолютно каждый ноль баллов по каждой картинке я всегда ещё перепроверяю на следующий день. По статистике примерно из 50 картинок 49 оказываются завершёнными, а в 1 картинке эмоции остаются, и вспоминается ещё какой-нибудь схожий эпизод из жизни, который сразу же и дорабатываю.

А может, это только со мной получается, а у других клиентов не сработает? Пробую в своём кабинете со своими клиентами. Срабатывает у всех.

Дальше ещё около 100 часов, делая сама себе ДПДГ, я стала экспериментировать над степенью вымысла.

Степень вымысла в переписи сценария

А насколько реальным или нереальным можно переписывать новый сюжет?

Вот с парикмахером – это лёгкий вариант, мама же действительно была и другие парикмахеры существовали.

Берем следующий фрагмент школьного выпускного: другую девушку выбирают королевой бала.



Я, как, скорее всего, и ещё сотня выпускниц, стою и проживаю свою зависть и стыд. Оглядываю своё платье, свои руки, ноги и думаю: что же со мной не так? Почему выбрали королевой другую, а не меня? Я недостаточно красива? Или недостаточна умна? Или не с той фамилией? Или ещё что-то?

Ещё же надо и спрятать сейчас как-то своё расстройство, свою зависть и стыд и, улыбаясь, аплодировать королю и королеве бала и делать вид, что ты за них радуешься.

Интересно, а вот в этой картинке при билатеральной стимуляции могу ли я сделать перепись сценария, так, словно выбирают меня? Ну этого же фактически не было... Так работает? Так можно? А попробую...

К моему удивлению – сработало. Аналогично после первой же билатеральной стимуляции с переписью сразу показывал ноль баллов тягостных эмоций.



А вот если мужчина, допустим, хотел стать президентом страны, но не стал, тогда перепись, что якобы всё-таки стал президентом, сработает? Уберёт ли такая перепись с первого раза всю токсичность проигрыша? А спортсмен, проигравший на Олимпийских играх, сможет залечить свою душевную рану?

А вот если ты чуть не замёрз на морозе и представляешь, что была не зима, а лето? Так можно? Сработает?

А вот если после собачьего укуса сделать перепись, что прилетала бабочка и забрала собаку с собой на крылышках, так сработает?



Какая степень абсурдности допустима? Где граница?

И я сотни часов подряд, тренируясь на себе, искала, где она. И не нашла. Любые самые немыслимые варианты срабатывали.

Единственное, конечно, важно, чтобы наступил момент расслабления, то есть ноль баллов переживаний.

Если же клиент, представляя бабочку, которая уносит собаку на крылышках, в это время не может спокойно расслабиться, а возмущён абсурдностью этой картинки, то обнуления не происходит.

Поэтому, конечно, желательно, чтобы допустимая картинка нового сценария возникла именно в воображении клиента, а не была предложена психологом извне.

Насколько важна степень эмоциональной погружённости в новый сценарий

В процессе практики стали возникать вопросы. Один из них: насколько важно эмоционально погрузиться в новый сценарий? А если просто представляешь, а позитивных эмоций нет, то срывается?

В примере, где я воображаю себе, что королевой бала выбрали всё-таки меня, я, конечно, испытываю позитивные эмоции, радость и удовольствие от этого. И, может быть, перепись сценария срывается быстро именно поэтому?

Берём другой пример, где такой радости не удаётся испытать.

Делая свой личный самостоятельный денежный марафон ДПДГ, я выделила себе более 10 блоков.

1. Мне должны (украли, не отдали, задержали и т. п.).
2. Я должна (брала кредиты, кредитные карты, страхи, задержки, и прочее).
3. Большие проблемы из-за денег у других людей (лично меня не касающиеся).
- 4...

Составляя большой перечень воспоминаний про третий блок «большие проблемы из-за денег у других людей», я на-

чинаю «чистить» через ДПДГ свои реакции на мои триггеры – «МММ», «дефолт 98-го года», «финансовая пирамида», «инвестиционная компания», «соседа посадили в тюрьму за мошенничество», «моя клиентка лишилась квартиры из-за того, что многоквартирный дом снесли, а застройщика посадили» и так далее.

Беру триггер «дефолт 98-го года» – когда концентрируюсь и погружаюсь в свои детские воспоминания, у меня возникает ужас на 10 баллов.



Вспоминаю, как в детстве кто-то рассказывал, что мужчина выпрыгнул из окна, когда узнал, что он стал нищим.

При первой же билатеральной стимуляции представляю, что это мужчина не выпрыгнул из окна, а остался очень довольным, что благодаря дефолту он разбогател.

Радости при этом у меня не возникает. Если быть королевой бала – это радостно, то заработок постороннего мужчины у меня не вызывает никаких эмоций. Ни горячо ни холодно.

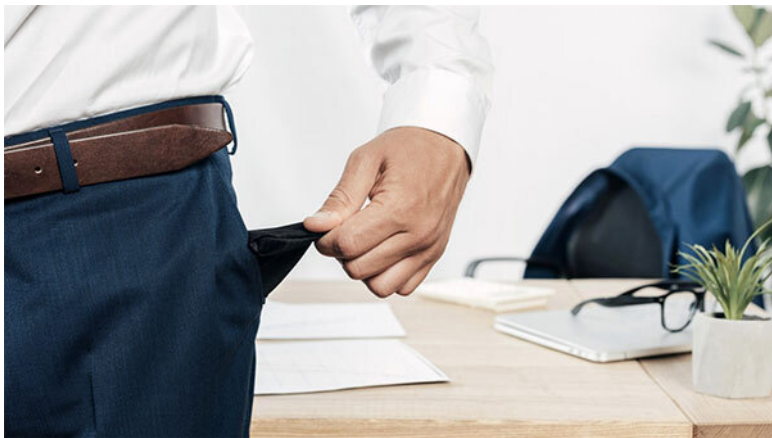
То есть моя эмоциональная включённость в новый переписанный сценарий нулевая. Сработает ли в данном случае перепись? Пробую, проверяю, сработало.

Проверяю с другими клиентами, а не только сама с собой, срабатывает со всеми.

Важна ли последовательность сюжета в разных новых сценариях

Дальше возник другой нюанс.

Беру следующую ситуацию для денежного марафона ДПДГ: человек был должен мне большую сумму денег. Сначала он добросовестно выплачивал проценты. Далее стал задерживать. Далее полностью отказывается возвращать и подаёт на банкротство. Ситуация в реальности завершилась тем, что поручитель вернул мне долг вместо должника.



Всю эту ситуацию для отработки через ДПДГ я разбиваю

на 10 последовательных фраз-фотографий, которые застряли у меня в душе.

Картинка № 1: Я размышляю, давать ли в долг, сомневаюсь, опасаясь.

Картинка № 2: Должник перестаёт вносить платежи.

Картинка № 3: Я с ним разговариваю об этом.

И так далее.

Делая перепись сценария в Картинке № 1, я представляю, что принимаю решение не подписывать с ним договор, не занимать в долг.

В Картинке № 2 «Должник перестаёт вносить платежи» я представляю, что он благополучно рассчитывается в срок.

Таким образом, мы видим, что логическая последовательность единого нового сценария нарушена: первый фрагмент – не дала в долг, а второй фрагмент – должник замечательно выплачивает. Противотечение.



Встал вопрос: а так можно, так сработает перепись сценария или же нет? Или, может, нужно выдумывать единую линию сюжета? Насколько это критично?

Пробую, замеряю балл, срабатывает. Также даже после переписи несвязанного сюжета все картинки сразу показывают ноль баллов после единственной билатеральной стимуляции.

Пробую на других темах – снова получается.

Пробую на своих клиентах – опять получается.

Делаю вывод, что логическая последовательность нового сюжета не имеет значения.

Неожиданный бонус: обнуление нескольких фрагментов единственной переписью

Иногда бывает так, что после одной переписи все последующие фрагменты обнулялись сами автоматически.

То есть, например, переписали, что в долг не дала, и при повторном погружении и замере балла в следующих кадрах (должник задерживает оплату) сразу эмоции на ноль баллов.

Но так бывает, к сожалению, нечасто, примерно в 10 % переписанных картинок.

Как переписывать сценарий, если триггер не на событие, а на абстрактное слово

По мере продолжения практики у меня возник следующий вопрос.

Если тягостная эмоциональная реакция возникает не на событие, а лишь на абстрактное понятие, например «МММ». Личных воспоминаний при слове «МММ» во время билатеральной стимуляции не появляется. А слово всё равно вызывает эмоции: подавленность, бессилие, страх, злость, печаль, апатию – в целом на 6 баллов.

Как в таком случае переписывать сценарий? Что переписывать, если нет сюжета?

Есть мощные слова, обладающие огромной энергией сами по себе. Даже в полном отсутствии личного травматичного опыта практически все люди ощущают какой-то дискомфорт, как минимум когда слышат эти слова-триггеры.



Война, землетрясение, долги, банкротство, тюрьма, 9 Мая, концлагерь и прочие. Конечно, что-то «зацепило» нас из фильмов, из песен и прочее.



Однако, даже если мы стираем через ДПДГ тягостные эмоции от этих фильмов, само по себе слово продолжает вызывать реакцию. То есть всеобщие массовые слова-триггеры даже в отсутствии личного травматичного опыта нас продолжают «вампирировать», забирать нашу энергию через тягостные эмоции.

Как в этом случае сделать перепись сценария?

Конечно, чистить реакцию на слово-триггер имеет смысл только ПОСЛЕ того, как все остальные конкретные воспоминания-сюжеты уже переработаны через ДПДГ и доведены до нуля баллов.

Я попробовала применить приём, который используется

в НЛП.

При слове «МММ», делая билатеральную стимуляцию, я начинаю представлять любую другую, но приятную ассоциацию: Мама Мыла Моську – три первых буквы М.



На триггер «финансовая пирамида», который вызывал у меня отвращение и брезгливость на 10 баллов, я начинаю вспоминать, что я люблю делать покупки на «Озоне», представляя, что «Озон» – это финансовая пирамида в позитивном смысле, с успешным менеджментом, выстроенным в виде пирамиды.

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.