

Валентина Кляйн

ПРОТИВ ТРЕВОГИ:
МЕТОДИКА ДПДГ

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9
ББК 88
К52

Кляйн, Валентина Владимировна.

К52 Против тревоги: методика ДПДГ / Валентина Кляйн. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 240 с. — (Здоровье Рунета).

ISBN 978-5-17-166766-5

ДПДГ расшифровывается как десенсбилизация и переработка движением глаз. Человек думает о травмирующем воспоминании и в это время быстро двигает глазами влево и вправо. И эмоции «стираются». Это одна из двух официально признанных ВОЗ методик, её автор — Ф. Шапиро.

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: измены, воспоминания после операций, изнасилования, драки, страхи собак, высоты, самолетов, лифтов, стоматологов, темноты, страх заболеть — любые фобии можно проработать.

Книга адресована в первую очередь обычным читателям, поэтому содержит большое количество наглядных иллюстраций всех упражнений.

УДК 159.9
ББК 88

Введение

Десенсибилизация – понижение чувствительности (перевод с латинского).

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

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

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

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

На самом деле ДПДГ настолько мощный, глубокий и сложный психотерапевтический инструмент, что его соседство со словом «Самостоятельно» может на первый взгляд пока-

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

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

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

Представьте, что вы сейчас держите в руках инструкцию от нового электрического прибора, например, от стиральной машины-автомат. В начале каждой такой инструкции мы помним

слова: «Внимание! Прежде чем пользоваться данным прибором, прочитайте инструкцию до конца. Иначе прибор при неправильном использовании может нанести вам вред, вплоть до необратимых последствий».

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

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

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

И вот тут важно остановиться. Все профессиональное сообщество психологов по всему миру практически в один голос говорит в унисон с Фрэнсин Шапиро: ДПДГ — крайне сложная методика, опасная, она может идти с тяжелыми побочными эффектами. Сама автор писала, что даже дипломированные психологи, не пройдя длительной 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: тех, кто считает, что можно самостоятельно делать себе эту технику, и тех, кто убеждён, что нет. И есть некоторые специалисты, которые стоят между этими убеждениями.

Целью данной книги я ставлю себе описание всех аргументов «За» и «Против» самопомощи через технику ДПДГ на конкретных примерах из практики. Вторая цель — написать эту книгу так, чтобы даже моя 94-летняя бабушка смогла ее понять. То есть описать метод простым языком для обычных читателей. При этом у меня совершенно нет идеи упрощать сам метод, делая вид, что все легко и безопасно. Ничего подобного. Я постараюсь упростить язык изложения, но не метод.

Структура книги

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

Дальше выбор за вами.

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

То есть как было и как стало.

Затем приведены противопоказания и побочные эффекты.

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

После этого приведён короткий алгоритм (протокол) ДПДГ.

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

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

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

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

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 проститутки, 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 обошли 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: «принимает ли ты 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 тяжелый 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 пожирала 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 вернуться. 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 алкоголя, 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 сессии с использованием метода 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 множество 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 саму 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, зацикливаются. Все было просто. Словно я шла-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 по-

шла 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 нужно складывать чемоданы [картинка № 3], когда я прощалась со своей собакой, я плакала, представляя, что расстаюсь с ней навсегда [картинка № 4]. В общем, 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