

# СОДЕРЖАНИЕ

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

<b>ЧАСТЬ 2. ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ТЕХНИКИ ДПДГ . . .</b>	<b>55</b>
Физическое и эмоциональное интенсивное отреагирование (повтор травмы) . . . . .	56
Если у вас есть заболевания сердца, дыхания и проблемы с давлением. . . . .	59
Риски для зрения . . . . .	60
Риски при отличном здоровье. Игра в ковбоев . . . . .	64
Риски при переработке околосмертных переживаний и физических травм . . . . .	65
Эпилепсия . . . . .	66
Алкогольная и наркотическая зависимость . . . . .	68
Другие противопоказания . . . . .	71
Корректировка личного графика . . . . .	72
Выступления в суде . . . . .	72
Истощенное состояние . . . . .	75
Резюме по побочным эффектам. . . . .	76
<b>ЧАСТЬ 3. КАК РАБОТАЕТ МЕТОД ДПДГ . . . . .</b>	<b>80</b>
1. Здоровое проживание стресса . . . . .	81
2. Нездоровое проживание стресса. . . . .	83
За счёт чего происходит исцеление. . . . .	84
<b>ЧАСТЬ 4. ДЛИННЫЙ АЛГОРИТМ МЕТОДА ДПДГ . . .</b>	<b>87</b>
1 шаг. Отдых . . . . .	90

---

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

Звуковая стимуляция. Упражнения «Спящая бабочка», «Активная бабочка», «Ленивая бабочка» . . . . .	143
Феномен «мертвой петли» и виды интеллектуальной стимуляции. Упражнение «Математика» . . . . .	146
7 шаг. Просеиваем пыль через сито . . . . .	149
8 шаг. Смываем пыль в раковину . . . . .	156
<b>ЧАСТЬ 5. КОРОТКИЙ АЛГОРИТМ (ПРОТОКОЛ)</b>	
<b>МЕТОДА ДПДГ . . . . .</b>	<b>159</b>
Применение короткого протокола ДПДГ в автомобильных пробках. . . . .	162
Применение короткого протокола ДПДГ в ситуациях ожидания: в очередях, перед выступлениями и прочее. . . . .	164
Применение короткого протокола ДПДГ в кресле стоматолога. . . . .	165
Применение короткого протокола ДПДГ при бессоннице . . . . .	167
Применение короткого протокола ДПДГ при паниках, панических атаках и ВСД . . . . .	169
Применение короткого протокола ДПДГ во время ходьбы или бега . . . . .	170
Как часто можно делать ДПДГ: периодичность и длительность одной практики. . . . .	171
Статистика тайминга: общая продолжительность отработки одной темы. . . . .	173

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

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

**ЧАСТЬ 7. СРАВНЕНИЕ МЕТОДА ДПДГ И МЕТОДА ПУСТОГО СТУЛА . . . . . 242**

Чередование метода ДПДГ и метода пустого стула . . . . . 246

---

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