

Валентина Кляйн



Клинический психолог,
гештальт-терапевт,
специалист по применению
методики ДПДГ



ПРОТИВ ТРЕВОГИ

МЕТОДИКА ДПДГ

01

Эффективная методика борьбы со страхами

02

Глубокая проработка негативных эмоций

03

Сравнение с другими методиками

04

Бланки для
самостоятельной работы

05

Не работает метод -
что делать?



Валентина Кляйн
Против тревоги:
методика ДПДГ
Серия «Авторские методики:
психология и здоровье»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68669298

Против тревоги: метод ДПДГ: Издательство АСТ; Москва; 2023

ISBN 978-5-17-152934-5

Аннотация

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». 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.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	6
Структура книги	10
Часть 1	12
Как пережить измену	12
Психология панических атак	18
Аэрофобия – страх летать на самолетах	21
Сложные роды, послеродовая депрессия	25
Воспоминания после химиотерапии	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Валентина Кляйн

Против тревоги:

методика ДПДГ

© Кляйн В. В. текст, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

Введение

Десенсибилизация – понижение чувствительности (перевод с латинского).

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

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

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

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

На самом деле ДПДГ настолько мощный, глубокий и сложный психотерапевтический инструмент, что его соседство со словом «Самостоятельно» может на первый взгляд показаться наивным абсурдом или признаком непрофессионализма. Опасно ли применять метод ДПДГ самостоятельно? Опасна ли газовая плита, которая стоит у вас на кухне?

Конечно, опасна. С одной стороны, метод ДПДГ за считанные часы возвращал к жизни ветеранов войны, жертв изнасилований и катастроф после десятилетних затяжных депрессий. С другой стороны, этот же метод может привести к летальному исходу, если им неправильно пользоваться.

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

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

Представьте, что вы сейчас держите в руках инструкцию

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

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

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

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

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

ли.

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 выгрести 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, 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 дру-

гое.

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 самолетах

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 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 filmy, 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 для врачей я кусок мяса на конвейере. Анестезиолог, когда узнал от меня, что у меня аллергия на препарат, раздосадованный, что его зря вызвали, орал на врачей таким матом, что волосы дыбом вставали. После этого врачиха оторвалась на мне и орала, что я типа плохо старюсь 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 этот груз по-прежнему давит сверху.

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 первом годе после них, с меня словно сняли какой-то невидимый тяжелый пласт груза. Вернулись мои 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 невнятные междометия – “У-у-у-у-у-у, а-а-а-а-а-а-а-а-а, 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, владеет бизнесом.

«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.

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.