

## СТАДИИ СТАНДАРТНОЙ ПРОЦЕДУРЫ ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз)

1. **Образ.** Может ли клиент определить образ, отражающий в целом наиболее травматическую часть события? (не имеет значение насколько этот образ отчётливый). Если он не может определить такой образ, ему следует просто думать о событии.

2. **Негативное представление (НП).** Формирование отрицательного представления о себе, отражающего негативную самооценку (убеждение), существующее у жертвы травматического события в настоящее время. Такое самопредставление должно начинаться с «Я» и включать в себя слова, возникающие в сознании клиента одновременно с образом. («Сейчас я бессильна», но не «Я была бессильна сделать что-либо в той ситуации», поскольку последнее высказывание является адекватной констатацией произошедшего, а ДПДГ эффективна только при работе с неадекватным описанием травматического события).

3. **Положительное представление (ПП).** Создание желаемого положительного высказывания о себе, включающего внутреннюю область контроля: «Я могу справиться с этим». «Это всё в прошлом», «Я могу контролировать себя». Положительное представление даёт возможность альтернативного, свободного от болезненных самообвинений взгляда на травматическое событие.

4. **Уровень соответствия представления.** Оценка клиентом (интуитивно, на уровне тела) степени соответствия ПП по Шкале соответствия представлений – ШСП (1 балл – «полностью не соответствует – ложное», а 7 баллов – «полностью соответствует – истинное»).

5. **Эмоции.** Идентификация вызывающих беспокойство эмоций, возникающих у пациента при соединении образа и НП.

6. **Уровень субъективных единиц беспокойства.** Оценка клиентом степени беспокойства, возникающего при стимулировании травматического воспоминания по Шкале субъективного беспокойства – ШСБ (0 – нейтральная оценка, покой, а 10 – наибольшее беспокойство, которое только можно представить).

7. **Локализация ощущений в теле.** Определение того, где именно в теле испытываются физические ощущения при обращении к травматической ситуации.

8. **Десенсибилизация.** Начало процесса очистки всех ассоциативных каналов памяти, после завершения, которого оценка события, избранного предметом воздействия, достигает 0 баллов по ШСБ. (Более высокая оценка допустима лишь в том случае, если она экологична для данной ситуации у данного клиента, например, при горевании в связи с утратой близкого).

9. **Инсталляция.** Введение положительного представления (ПП):

- проверка степени соответствия первоначального или вновь избранного ПП;
- связывание ПП с избранным в качестве предмета воздействия событием;
- достижение степени соответствия представления в 7 баллов по ШСП (другая оценка допустима лишь в том случае, если это экологически валидно для данного клиента).

10. **Сканирование тела.** Клиент сканирует тело для поиска любых остаточных физических ощущений, одновременно удерживая в сознании избранное предметом воздействия травматическое событие и ПП.

11. **Завершение.** В случае незавершенной переработки – релаксационные или трансовые техники для купирования, сохраняющегося у пациента беспокойства. При полной переработке цели воздействия – обсуждение результатов сеанса, информирование пациента о возможном продолжении переработки между сессиями и рекомендации пациенту запоминать (записывать) все возникшие между сеансами воспоминания, сновидения и мысли, так или иначе относящиеся к его проблеме.