

ТРИ ЭТАПА СТАНДАРТНОГО ПРОТОКОЛА ДПДГ

• ПРОШЛОЕ

Первичные события. Серьезный травматический опыт. Обычно выявляется при сборе анамнеза, но может проявиться и в ходе переработки во время проведения ДПДГ.

События в прошлом. Необходимо поискать другие негативные воспоминания, связанные с предметом терапии. Для их выявления клиент может в воображении перенестись в прошлое, удерживая в голове НП.

Последовательности: переживания, которые были обнаружены в ходе переработки другого воспоминания, чтобы понять, надо ли работать с ним отдельно.

Кластеры: группы схожих воспоминаний, которые иногда могут не разрешиться через эффект генерализации.

Участники: выбрать в качестве мишени значимых для клиента людей, чтобы определить, вызывают ли воспоминания, связанные с ними, беспокойство.

При работе с прошлым полезно:

- Составить карту воспоминаний, связанных с опытом, влияющим на текущую проблему, и вывести их на уровень осознания.
- Сгруппировать воспоминания по кластерам.
- Определить первое и самое тяжелое переживание, а также другие значимые переживания из прошлого.
- Пронаблюдать эмоциональные реакции клиента на ассоциации прошлого и их связь с текущими сложностями.

• НАСТОЯЩЕЕ

В качестве Мишени избираются триггеры (текущие обстоятельства, ситуации или люди), которые продолжают вызывать эмоциональный стресс, избегающее или дезадаптивное поведение. Прорабатывают телесные ощущения и влечения, которые также могут быть остаточными источниками дезадаптивных паттерновреагирования.

Для работы с настоящим требуется:

- Определить, какие люди и ситуации в настоящем вызывают негативные реакции.
- Переработать текущие триггеры, которые остаются активными из-за условного рефлекса второго порядка (имеют собственную сеть воспоминаний).
- Недавние травматические события, например, несчастные случаи, травмы, которые могут и не иметь отношения к анамнезу, однако послужили толчком к возникновению симптомов.

- **БУДУЩЕЕ**

В качестве мишени избирают желаемый результат и возможные сложности в будущем. Клиенту надо помочь успешно интегрировать позитивные изменения переработки и убедиться в том, что он способен воспользоваться ими в своей повседневной жизни в настоящем и будущем.

Для работы с будущим необходимо:

- Определить желаемую реакцию на схожие ситуации в будущем.
- Выявить возможную тревогу ожидания и паттерны избегания.
- Выработать альтернативные паттерны реагирования, являющиеся более адаптивными для клиента.