

Т – Как сейчас было?

К – Мне кажется я не сомневаюсь, что я смогу.

Т – То есть видео без сучка и без задоринки проходит?

К – Да.

Т – Супер.

Прояснение того, что происходило во время сета

Уточнение произошедших изменений в восприятии нового сценария, рост у клиента доверия к модели будущего

Резюме. В результате применения метода ДПДГ уверенность в себе клиентки существенно выросла, исчезли симптомы социальной фобии. В качестве дополнительных заданий ей были даны различные поведенческие предписания, главным образом направленные на преодоления избегания взаимодействия с другими людьми. В итоге пациентка стала получать больше социальных ресурсов, стала расти ее самооценка и ослабевать депрессивная симптоматика; тревога снизилась до приемлемого уровня. Когнитивная, аффективная и поведенческая перестройки привели к нормализации отношений с молодым человеком и родителями, а также к повышению успеваемости в вузе. Итогом проведенной работы стал заметный рост адаптации клиентки к окружающему миру. Отсроченное наблюдение (1,5 года) показало, что достигнутый результат является стабильным и заметных рецидивов проблемы не наблюдается.

Пример № 5: фобия стоматологов

Клиент: О., женщина, 18 лет, не состоит в браке.

Краткое описание проблемы: клиентка обратилась с жалобами на фобию стоматологов, главным образом проявляющуюся в трех аспектах – избегании посещений врачей этого профиля, высоким уровнем тревоги ожидания и выраженного страха при посещении, если оно все-таки случается. Проблема клиентки также отягощается плохим состоянием зубов, которые необходимо лечить, однако по указанной выше причине, этого достичь не удастся, что порождает своего рода порочный замкнутый круг. Проблема существует недолго, примерно год, в течение которого у пациентки произошло четыре негативных события, связанных со стоматологией. Ранее с О. велась работа, но с другим запросом и без использования метода EMDR.

Обоснование и особенности применения метода ДПДГ: специалистом был выбран стандартный протокол работы с фобией, т.к. главные симптомы проблемы клиентки (избегание, тревога ожидания и страх) наблюдаются именно при этом расстройством. Был составлен timeline клиентки, на котором терапевтом отмечались указанные выявленные ситуации. В процессе терапии они перерабатывались одна за другой. Две стенограммы, в которых запечатлена эта работа, включают в себя переработку всех четырех травм, процедуру флешфорвард и создание и инсталляцию модели будущего. Особенностью данного случая можно считать крайнюю краткосрочность терапии – первая сессия по работе с данной проблемой была в четверг вечером, вторая в пятницу утром, а уже днем в ту же пятницу клиентка посетила стоматолога.

Стенограмма 1 сессии (четверг, вечер)

Терапевт (Т) – Насколько я понял из того, что ты рассказала мне ранее, у тебя был негативный опыт в течение некоторого времени, связанный с зубными врачами. Все правильно, так?

Клиентка (К) – За это лето у меня было хватало негативного опыта, но в общем и целом, все закончилось нормально. Я встретила целых два нормальных зубных, но правда через два дня мне

Фокусировка внимания клиентки на негативном опыте, связанном с проблемой

Описание клиенткой позитивного опыта,

исполнилось 18 лет и с тех пор мне пришлось отказаться от них.

Т – Они были в детской поликлинике?

К – Да, одна адекватная терапевт и один адекватный хирург.

Т – Для того, чтобы поработать с этой историей, нам нужно знать какие у тебя были негативные ситуации или травматичные эпизоды, связанные с проблемой. Мы говорим, что в некотором роде твоя проблема похожа на фобию. То есть у тебя были травматичные эпизоды и каждый раз, когда ты думаешь, что тебя ждёт поход к врачу, они все срабатывают разом, влияя на текущий опыт. Сейчас подумай, пожалуйста, и вспомни есть ли какие-то эпизоды в прошлом, связанные с зубными, при воспоминании о которых у тебя сейчас есть негативная реакция.

К- Три из них встают перед глазами, как живые. Первый случай произошёл зимой 2019 года. Он немножечко длинный. Государственная клиника, очень навороченная, крутые стоматологи в розовых перчатках, супер-оборудование. Я туда прикреплена и у меня там есть свой лечащий врач. Мне 17 лет, но я живу одна, а лечащий врач разговаривает со мной как с ребёнком максимум лет четырех. Некоторые зубы мне подлечили, и потом был срок определённый, в течение которого мне нужно было ходить с лекарством в зубе. Врач берётся ковырять зуб, который меня никогда не беспокоил, но в нём есть какая-то кариозная хрень. Ковыряет, потом говорит: «я тебе его вылечила, все круто, теперь у тебя есть ещё один здоровый зуб». Всё хорошо, я ухожу домой и с этого момента этот зуб стал очередным моим большим болящим зубом. Я на следующий день вернулась к

связанного со стоматологами

Объяснение клиентке связи между прошлым опытом и текущим, имплицитное мотивирование на переработку негативных ситуаций из прошлого

Сбор анамнеза

Описание клиенткой первой негативной ситуации

врачу, потому он что у меня очень болел. Она посмотрела, поковыряла и сказала, что с этим ничего сделать нельзя, потом полечим. Это меня расстроило. И расстроило меня это настолько, что я, наверное, ещё месяц не могла туда зайти. Потом я пришла, несколько просрочив время, когда надо было сдать остальные зубы на дальнейшее обслуживание. Я вошла в кабинет, и стоматолог встретила меня фразой, которую я даже не поняла. Она сказала: «вернулась, пропащая девка?». Меня это тоже расстроило. Потому, что я не могла ей ответить в тон. Потому, что она зубной врач и может мне расхреначить все зубы, вырвать их и всё такое. Постепенно мне залечили зубы до такого состояния, что они хотя бы не болели, и я забила на это дело. После этого я особо не ходила лечить зубы, как минимум там.

Т – Это первый эпизод. На сколько баллов у тебя это вызывает негатив, когда ты это вспоминаешь сейчас? По 10-балльной шкале, где 0 баллов – это отсутствие беспокойства, а 10 – его максимум.

К – Среднее между 2,5 и 3.

Т – Теперь опиши следующий эпизод.

К – Это был июнь 2019 года. Я тогда постриглась, одевалась в спортивном стиле и все считали, что я мальчик. Я по рекомендации прикрепилась к другой государственной клинике. За деньги все мои зубы вылечить невозможно, потому что это стоит больше миллиона. Но сначала я пришла туда, куда я прикрепилась по острой боли. В новую клинику меня ещё не прикрепил. Пришла я туда с тем зубом, который мне хорошо пролечили и который меня до этого

Оценка выраженности переживания ситуации по ШСЕБ

Описание клиенткой второй негативной ситуации

не беспокоил. Вроде бы там был адекватный доктор. Он заложил мне в зуб мышьяки, но этого легче не стало, стало только тяжелее. Сначала было больно, потом было очень больно, потом совсем больно. К тому же были выходные и топтать туда мне совсем не хотелось, тем более мне сказали, что поболит и перестанет. «Через три дня приходи, вытаскиваем и нормально сделаем». Я пришла через два дня, прикрепление ещё не работало. Я сказала, что у меня страшно болит зуб. Мне сказали: «ну езжай тогда к дежурному врачу». Обращался он ко мне, конечно же, на «ты», рассказал мне насколько я хреново выбираю себе имидж, и насколько не разбираюсь в реалиях человеческой жизни. Она пришла в страшное негодование, что я пришла без прикрепления. Кажется за пациентов с острой болью платят по другим тарифам, поэтому она негодовала. Я ей все объяснила и попросила что-то сделать. Меня отправили на анестезию со всяческими ругательствами. Я пришла и сказала, что анестезия не действует, потому что мне сейчас очень больно. Ну что врач мне ответила: «а я что могу с этим сделать, ну я здесь причём?». До этого меня лечили с наполовину подействовавшей анестезией, а это было за сутки до того, как я выезжала на море, где зубных нет никаких. Она вскрыла остатки зуба, достала мышьяк, который не подействовал, положила новое лекарство, которое подействовало. В процессе было очень больно, но она не обращала на это внимания и продолжала пилить. Остановилась она только тогда, когда я начинала орать во весь голос, видимо рефлексивно. И я этим пользо-

валась изо всех сил. Прикол в том, что я сижу вся в слезах, практически не двигаясь и периодически ору, она мне рассказывает какая я дура, потому что пришла без записи. Но когда я начинаю орать, она меня начинает успокаивать. Это второй эпизод.

Т – На сколько ты его сейчас оцениваешь? Также по 10-балльной шкале.

К – 7,5.

Т – Так много?

К – Да. Меня это очень расстроило. Следующий случай был хотя бы смешной. Поэтому он не так сильно меня беспокоит. Посчитав, что все мои зубы в стабильном состоянии, я отправилась в поход, где медицины почти нет. Проходя мимо Ейска, я поняла, что у меня что-то не то с зубом. Мимо Ейска мы очень быстро прошли, потому что там был полигон и надо было подальше убраться, пока мы не попали под обстрел, там у военных учения шли. Мы постепенно дошли до станицы Должанской, там попали в смерч. Когда мы сошли на берег и начали ставить лагерь, пережив жуткую непогоду, я выключилась, включилась обратно с температурой, болящим зубом и все таким. Мы поняли, что меня надо сдать зубному, и в принципе тут есть населённый пункт, где есть платная зубная с хорошими отзывами. Ништяк. Я поперлась на приём. Попутчиком моим был бандюган, с которым было больше интересно, чем стремно. Тем более зуб болел все больше.

Т – Интересный опыт.

К – Ага. Мы доехали до станицы, пришли в стоматологию и выяснили, что она не работает, потому что воскресенье. Я купила обезболивающее и мы поехали

Оценка выраженности переживания ситуации по ШСЕБ

Описание клиенткой третьей негативной ситуации

назад. Есть ничего я не могла, но это не страшно, потому что за 2 недели я скинула 7 кг. Не то чтобы я хотела, но так вышло. На второй день до станции меня довезли 2 прекрасные девушки. Это было даже не страшно. Я пришла к стоматологу, и оказалось, что в выходной он был в 20 метрах от нашего катамарана. Но никто не знал, что он стоматолог. Меня приняли без очереди по острой боли. Он выслушал что случилось, помыл руки, и, не надевая перчатки, полез ковырять какими-то инструментами мои зубы. И возможно, что он их не стерилизовал, ну тогда у меня так болел зуб, что я не могла об этом думать. Я понимала, что какой-нибудь зубной лучше, чем никакого. Потом он взял шприц, я спросила, что он набирает. Я сказала, что по моему опыту, если мне колят что-то сильно содержащее адреналин, меня потом кроет паническими атаками. Он сказал, что это конечно плохо, но это ультракаин. Вштырило меня неслабо, но это уже на отходняке. Он мне сказал, что этот препарат адреналин не содержит, ну когда вернулась в Москву и погуглила, оказалось, что содержит. Причём он вколол, и заболело ровно в тот момент, наверно он попал в нерв. Иначе я не знаю, почему было так больно. Я орала просто со всей дури, потому что было больно так, что прям все красное было. Чуть ли не до отрубона.

Т – Настолько сильно?

К – Да. С тех пор мне никогда не было больше так больно. Секунд через 15 я начала приходить в себя. Он стоял с озадаченным лицом типа: «что, не подействовало?». Да, не подействовало.

Уточнение

«Не беда» – сказал доктор и набрал второй шприц. В итоге с третьего раза мне стало полегче. Это было станица Должанская и он рассказывал, что он лечит лучше чем в Москве, кстати, по московским ценам. Это курортный регион. Он сказал, что все очень плохо и он может поставить какой-то стремный штифт, потом что-то наворотить сверху. Я погуглила и нашла, что эта хрень считается устаревшей и разваливается через пару лет, а убрать и поставить что-то нормальное уже практически невозможно. Либо можно вырвать. Он сказал: в любом случае вы уже никуда не поплывёте. И вы, морячки, остаетесь здесь и лечитесь. И выписал антибиотика. Приходите через пару дней и будем ставить эту хрень. Я стала пить антибиотики, и когда вышла оттуда поняла, что больше я туда не вернусь никогда. Потом в Москве мне его вырвали, вырывал его как раз тот самый адекватный хирург. И не то, чтобы мне было не больно, но было нормально. А там я стала пить антибиотики и вроде мне стало полегче, но у меня были воспалены лимфоузлы. С тех пор я несколько раз приходила к зубным, и все было нормально. Потом мне стукнуло 18 лет и я к зубным побоялась идти. Потом я пошла к зубному, который лечил мою мать, и ей понравилось.

Т – Тот эпизод в станице на сколько баллов по дискомфорту тянет?

К – 5 или 4,5.

Т – Лучше больше.

К – Хорошо.

Т – Давай теперь про крайнюю ситуацию.

Оценка выраженности переживания ситуации по ШСЕБ

К – Ага. Это было на прошлой неделе, когда я пыталась зайти в кабинет этого зубного... Я пришла заранее и минут 20 или 30 жевала соплю, потому что боялась войти.

Т – Это первый зубной когда тебе 18 лет исполнилось?

К – Да. Я подходила к двери, но потом отходила, сидела в телефончике, набиралась решимости. Там было две очереди – одна по записи и одна живая, и непонятно было как они двигались. И ещё поэтому я боялась прийти не вовремя. В итоге я вошла, и хотела только спросить как перенести мою запись на другое время. В этот момент врач стоял ко мне спиной и загораживал собой эту всю пыточную систему. Потом он повернулся ко мне лицом в маске, я увидела эту страшную систему и дальше я как в тумане помню, что я что-то с ним пыталась беседовать. У меня потемнело в глазах, но я опиралась на стенку, чтобы не упасть. Причём у меня текут слёзы, а я говорю: не обращайте внимания, у меня просто фобия, я сейчас успокоюсь. В итоге я оттуда вышла, закрыла за собой дверь и силой сдержалась, чтобы не побежать бегом в горизонт. Я успокоилась, умылась и пошла за пончиками. Где-то на следующий день меня перестало трясти на эту тему.

Т – Этот эпизод на сколько баллов сейчас?

К – 10 или 9.

Т – Как будто прямо сейчас происходит?

К – Наверно 8,5.

Т – Тогда накинём немного до 9.

К – Ок. Меня отпускать начало примерно через 5 часов.

Т – Ещё опыт был после этого?

Описание клиенткой четвертой негативной ситуации

Оценка выраженности переживания ситуации по ШСЕБ

К – Нет. Я поняла, что пока больше туда не пойду, пока не подлечу эту фобию.

Т – Когда это было?

К – Когда я [вам] писала.

Т – То есть на прошлой неделе?

К – Да.

Т – То есть у нас 4 эпизода, расположенных в хронологическом порядке. Нам надо переработать этот опыт негативный. Каждый раз, когда человек испытывает опыт, ассоциативно связанный с травматичным, то срабатывает то не переработанное, что есть. То есть когда ты подходишь к кабинету, все эти четыре эпизода складываются. Более того, у тебя есть некоторые негативные сценарии в голове. Они примерно выглядят так: «если я приду, мне будет больно и страшно». Всё это опирается на негативный опыт. Наша задача – его переработать. Для этого мы будем использовать метод десенсибилизации и переработки движениями глаз или ДПДГ. Как это будет выглядеть? Наш мозг умеет перерабатывать негативный опыт, который с нами происходит. Это происходит в фазе быстрого сна человека, когда под веками начинают быстро двигаться глаза и происходит переработка. Но бывает так, что эта система по какой-то причине даёт сбой, и тогда мы можем столкнуться с фобией. Сейчас мы не можем с уверенностью сказать, почему у одних эта система срабатывает, а у других нет. Причём у тебя она, очевидно, срабатывает выборочно и касается только зубов. Сейчас мы начнём этот опыт перерабатывать.

Т – Начнём с эпизода зимы 2019. Эпизод номер 1, как в «Звездных войнах». Ещё

Фиксирование избегания

Объяснение клиентке «суммирующего» воздействия травматичных эпизодов

Объяснение клиентке наличия у нее негативного сценария развития событий

Объяснение сущности метода ДПДГ

Акцент на естественности используемых в работе механизмов мозга

Переход к работе с первой негативной ситуа-