

Влад Комаров

ГЛАЗА ИСЦЕЛЯЮТ

Революционные открытия
нейроученых в психологии
методом ДПДГ (EMDR)



Наука
Практика
Результат



Реальные истории
Живые примеры
Надежда



Пошаговые
упражнения
для исцеления



МЕТОД ОДОБРЕН
ВСЕМИРНОЙ
ОРГАНИЗАЦИЕЙ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МИНЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РФ

18+

ОСНОВАНО НА НАУКЕ. НАПИСАНО ДЛЯ ЖИЗНИ.

Влад Комаров
ГЛАЗА ИСЦЕЛЯЮТ.
Революционные открытия
нейроученых в психологии
методом ДПДГ (EMDR)

<https://litres.ru/73923868>

SelfPub; 2026

Аннотация

Живая книга о методе ДПДГ (десенсибилизации и переработки с помощью движения глаз) практикующего специалиста, создателя тренингового центра, автора научных и исследовательских статей Влада Комарова, в которой автор проводит читателя от захватывающих историй клиентов до актуальных открытий нейроучёных.

Какие нейронные сети мозга отвечают за автоматические реакции на стресс, и можно ли стереть травматические воспоминания? В книге представлены разборы реальных клинических кейсов и пошаговые упражнения. Автор показывает, как травма «застревает» в нашей памяти и в теле. Как билатеральная стимуляция запускает естественные процессы самоисцеления, восстанавливая чувство целостности.

Книга предназначена как для людей, стремящихся к личному исцелению, так и для специалистов помогающих профессий, ищущих доказательный инструмент работы с тревогой, ПТСР и другими психогенными проблемами, включая психосоматику, депрессию и панические расстройства.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Влад Комаров

ГЛАЗА ИСЦЕЛЯЮТ.

**Революционные открытия
нейроученых в психологии
методом ДПДГ (EMDR)**

Введение

Революционное открытие нейроученых

Я начал писать эту книгу в вагоне дальнего следования, следующем из Калининграда в Москву. Наблюдение за тем, как проносятся мимо столбы фонарей и деревья напомнили мне легенду о том, как появился метод исцеления от психотравм с помощью движения глаз. Сегодня он называется ДПДГ, и мы дальше подробно поговорим об этом методе. На сначала - легенда.

Так вот в той легенде психотерапевт-исследователь Френсин Шапиро наблюдала на прогулке за проплывающими облаками и вдруг обнаружила, как её состояние грусти и печали

ли превратилось в нечто нейтральное. Дело в том, что Френсин в тот момент переживала разрыв отношений, и в довершение узнала об опухоли, которую у неё обнаружили. Так вот эти переживания стихли, благодаря наблюдению за облаками. Кто-то скажет – глупость, кто-то скажет – чудо, однако Френсин не просто обратила на это внимание, но и стала с завидным упорством изучать этот феномен. Она посвятила научному обоснованию и доказательству эффективности метода всю свою жизнь, начав свою карьеру с Нейролингвистического программирования, в том числе в офисе Джона Гриндера, где собственно и познакомилась с глазодвигательными реакциями впервые.

Главной её заслугой является не само открытие метода, как принято считать, что является безусловно выдумкой и красивой маркетинговой легендой. А всё-таки заслугой нужно считать стремление к лабораторному доказательству эффективности и целительных свойств этих самых движений глазами.

Сегодня нейроученые не только не раз подтвердили эффективность этой методики, о чём написано немало книг и публикаций, но и продолжают открывать все новые горизонты, о чём как раз поведаю вам уже я.

Мы увидим результаты исследований Беселла ван дер Колка, которые доказывают, что ДПДГ эффективнее антидепрессантов и мета-анализов Али Хана, Лин Чен и Эдвина Ягера, демонстрирующих превосходство над, пожалуй, са-

мой популярной на сегодня, когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), как в снижении тревожности, так и в полном избавлении от самых разных расстройств и нарушений.

А еще покажу вам результаты исследований в работе с алекситимией, фибромиалгией, анорексией и другими (более 20) психогенными физиологическими симптомами... причём это касается как работы со взрослыми, так и детьми, и пожилыми людьми, даже с нарушениями когнитивных функций.

Я постараюсь держать книгу в балансе между строгой научностью доводов, но и попыткой преподнести это простым человеческим языком. Избавить себя или своих клиентов от пагубного влияния психотравмы можно! Причем быстро, без рецидивов и весьма простыми шагами.

Желаю вам приятного и полезного прочтения.

Настоящая история открытия метода

Я не буду ещё раз пересказывать легенду о создании метода, которую транслируют якобы официальные лица, которыми сами себя назвали. Я хотел бы представить Вам реальную историю, которая раскрывает глаза на первоисточник, и расширяет понимание того, почему метод действительно работает. Ниже просто вставлю прямую цитату психотерапевта, психолингвиста и исследователя Джона Гриндера, одного из

отцов-основателей Нейролингвистического программирования (НЛП):

"Френсин Шапиро работала в офисах Grinder, Delozier and Associates в Санта-Крузе в 80-х годах. Однажды она подошла ко мне и рассказала, что её подругу из Нью-Йорка изнасиловали, и она хочет помочь ей пережить эту травму и выйти из неё чистой, без психологических шрамов. Я посоветовал Френсин систематически перемещать её глаза по различным позициям глазного доступа, как мы это делали в тогдашней НЛП-технике избавления от фобий. Я предложил пройтись по основным репрезентативным системам - визуальной и аудиальной, дабы видеть и слышать (но не чувствовать) события, о которых идёт речь — так как было очевидно, что кинестетика (телесность) должна была оставаться ресурсной во время обработки травматического события. Позже Френсин сообщила, что работа прошла успешно. Можете представить моё удивление, когда я узнал, что она, по-видимому, превратила эти рекомендации в метод, который назвала EMDR, представила его в виде расширенного тренинга, не упомянув источник, заявила о своих авторских правах и ввела довольно строгий набор документов, фактически запрещающих любому прошедшему обучение делиться этим методом с остальным миром..."

Возможно, Шапиро изначально понимала, что поставить в один ряд её амбиции научного исследователя, первооткрывателя и психотерапевта и НЛП были бы провальными, пото-

му что идеология НЛП всегда была открытой для всех участников, а не только для избранных, более того строгие академические правила и консерваторы, тогда с недоверием относящиеся к нейролингвистам, не позволили бы проводить и публиковать любые исследования. Как это было с другими техниками, в основе которых лежало НЛП.

Не могу не отметить, что из техник и подходов НЛП позже вышли ещё десятки методов, которые якобы не имеют к нему отношения, однако почему-то повторяют те принципы, которые там были заложены изначально. Одним из таких примеров является терапия на линии времени. Но в этой книге речь о другом методе, не будем отвлекаться.

Итак, именно благодаря Шапиро, её рвению и любопытству получилось не только выделить метод на фоне остальных, но и создать целое направление, которое сегодня принято и опубликовано в клинических рекомендациях Всемирной Организации Здравоохранения, а также рекомендовано более чем в 20 психотерапевтических ассоциациях по всему миру, включая Россию.

Простыми словами о методе ДПДГ

Давайте я расскажу о методе простыми словами. ДПДГ расшифровывается как десенсибилизация (то есть снижение чувствительности) и переработка (то есть избавление) с по-

мощью движения глаз.

Представьте себе обычную девушку, допустим, её зовут Елена, ей 43 года и она беспокоится за свою работу и карьеру. Она испытывает панический страх каждый раз, когда к ней обращается начальство, будь то по телефону, по электронной почте или в мессенджерах. А еще у неё заканчивается трудовой договор и она боится остаться без хорошо оплачиваемой работы.

В нашем методе используются внутренние встроенные по умолчанию инструменты самоисцеления и стабилизации, поэтому вместо попытки интерпретировать её страх или искать какие-то глубинные причины проблемы, мы используем короткие сознательные методы регрессии в прошлое, где ищем первое, что выдаёт психика в ответ на ощущения в теле клиента. На данном этапе мы по-умолчанию не используем формальный гипноз и не вводим клиента в транс.

Задача данного этапа - связать триггер настоящего и предполагаемый источник в прошлом (если он вообще есть) для того, чтобы активировать необходимый участок коры головного мозга. Нейроученые обнаружили этот эффект, используя электроэнцефалограф (ЭЭГ), когда предлагали вспомнить яркие травматичные события прошлого у участников терапевтического процесса.

Марко Пагани в 2012 году проводил мониторинг с использование ЭЭГ во время сессий ДПДГ и подтвердил, что те участки коры головного мозга, которые возбуждаются при

воспоминаниях, и те участки, которые возбуждаются при дальнейшей переработке, были одними и теми же. Однако со временем (от 6 до 10 сессий) эмоциональная лимбическая структура активируется всё меньше, а логическая дорсолатеральная префронтальная кора всё больше. Что в итоге соответствовало обратной связи пациентов, которые подтверждали, что больше не чувствуют тревоги или какого-то другого беспокойства, однако не забывают о событиях, являющихся основой этого беспокойства.

Вернёмся к Елене. На момент её прихода в терапию, были заметны в первую очередь такие эмоции, как негодование и страх. Она как будто понимала, что эти чувства её мешают и понимала всю глупость происходящего. Но этот страх затмевал все когнитивные доводы. Особенно её коллег и предыдущих психологов, которые пытались её разубедить в её же чувствах. В данном случае, попытка вытеснить или понять убеждения и их связь с чувствами и телесными ощущениями, не давали результата. Елена действительно всё это понимала, но понимание, как водится, ещё никогда не приводило к исцелению.

Лимбическая система мозга, в частности амигдала, отвечающая за переживания страха не подчиняются логике. А гипоталамус, формирующий гормональный ответ на эмоции, тем более не позволяет каким бы то ни было выводам, критическому мышлению или рациональности контролировать физиологический процесс гипервозбуждения нервной

системы.

И тут на помощь приходят движения глаз и двойной фокус внимания. С помощью нескольких сессий ДПДГ мы смогли подавить активность амигдалы и получить доступ к тем частям головного мозга, которые были подавлены эмоциями. Именно это и называется десенсибилизацией. Когда этот процесс был закончен, Елена, совершенно неожиданно для себя, вдруг перестала испытывать панику от встречи со своим начальством.

Еще несколько сессий спустя, проработав не только прошлые события, но и триггеры настоящего, а также негативное ожидание будущего - Елена полностью расслабилась и начала высказывать вслух то, о чём раньше даже подумать было страшно. Это не только позволило ей наладить отношения с руководством, но и продлить контракт. Вот так связаны наука и жизнь, по-другому и не скажешь.

Также хочется поделиться тем, что личная жизнь Елены приобрела совсем другие оттенки. Она впервые сказала мужу о том, что её не устраивает, а он впервые не воспринял это как угрозу или нападение. Их отношения изменились в лучшую сторону. Но тут уже без подробностей, если вы понимаете о чём я.

Для кого эта книга

Эта книга написана в первую очередь для тех, кто только делает первые шаги в психологии и саморазвитии, а также для тех, кто хочет избавиться от своих собственных недугов. Безусловно, эта книга может стать базовым руководством и для профессиональных помогаторов - психологов, коучей и педагогов.

Будучи сам молодым психологом, я постоянно крутил в голове подобные мысли:

- "А вдруг я не справлюсь?"- "Мои клиенты уйдут разочарованными, так как я им не помогу"- "Страшно, что не хватит знаний и навыков, хотя сотни прочитанных книг и пройденных обучений за плечами... одних только дипломов и сертификатов полстены..."

Здесь не будет высокопарных обещаний о "волшебных техниках" или мгновенных результатах. Вместо этого вы найдете в книге:

- Упражнения для безопасной и бережной десенсибилизации и переработки своих негативных триггеров;
- Истории начинающих и опытных коллег, которые начали использовать метод с примерами из их практики;
- Практические советы по тому, как выстроить границы и избежать выгорания при первых клиенточасах;
- Шаги для ясного профессионального позиционирования

ния, чтобы не конкурировать в потоке запросов "помогу со всем сразу".

И всё это с нейронаучными исследованиями, которые вам придадут уверенности в том, что метод действительно работает не на словах, а на деле.

Вы найдете здесь поддержку и руководство, если когда-нибудь ловили себя на мысли: "Мне хочется работать с болью клиентов, но я боюсь взять на себя всю ответственность". И если вы готовы не просто нарастить теорию, а сразу применить знания в живой практике и видеть реальные результаты, тогда эта книга для вас.

Включив в себя и эмоциональные, и практические инструменты, я помогу вам не утонуть в море из ожиданий от мира и требований к себе, а обрести свой собственный голос и свой путь в профессии психолога.

Техника десенсибилизации тревожных мыслей

Очевидно, что книга не может быть таким же эффективным руководством, как видео или тем более полноценный учебный тренинг, но я всё же постараюсь донести основные принципы и рабочие инструменты, которые вам покажут эффективность ДПДГ. И для начала я предлагаю сесть поудобнее и попробовать одну из простых техник снижения эмоциональной чувствительности.

Наверняка вас что-то беспокоит в жизни в целом или был какой-то недавний эпизод, который можно вспомнить. Я не говорю сейчас о геополитической обстановке или глобальной экологии. Что-то личное, касающееся только вас. Подумайте об этом. Что приходит в голову? Какая картинка возникает первой?

Зафиксируйте эту картинку перед собой. Что именно делает её тревожащей? Может какая-то деталь, цвет, образ, или чьё-то лицо и слова, другие звуки, ваши мысли об этом или представление о том, что может случиться дальше...

Представьте эту картинку перед собой в ярких красках и подумайте о том, какую эмоцию вы испытываете, когда смотрите на неё прямо сейчас. Не то, что было тогда, а что сейчас с вами происходит. Что это?

Обратите внимание на свои телесные ощущения, где появляется эта эмоция? Как её можно обнаружить внутри себя? На что это похоже? Что это внутри вас?

Подумайте об этом еще пару секунд и сделайте следующее - скрестите руки на груди таким образом, что правая рука окажется на левом плече или предплечье, а левая рука на правой стороне, образуя крест на груди. Не отпуская картинку из виду, начните делать легкие похлопывания по плечам.

Просто хлопайте в любом темпе, но достаточно быстро, чтобы стимулировать два полушария мозга. Обратите внимание, что мы ничего не делаем глазами, кроме того, что представляем тревожную картинку прямо перед собой.

Закончите хлопки через 30-40 секунд по ощущениям, не засекайте таймер, чтобы не отвлекать внимания. Сделайте глубокий вдох и выдох, потрясите руками и подумайте о картинке ещё раз... что случилось с ней? А что с эмоциями? А что с телесными ощущениями?

Повторите процедуру несколько раз, пока картинка не перестанет вызывать острую эмоциональную реакцию. Возможно вам потребуется усилие, или немного времени, но как правило за 10-15 подходов - симптом полностью исчезает.

Чудо ли это?

Нет, просто так работает билатеральная стимуляция (БЛС) мозга с помощью рук. Далее мы познакомимся с механизмом БЛС с помощью и других движений. Это только введение.

Как пользоваться книгой с пользой для себя и других

Заканчивая эту часть книги, я хочу всё-таки рекомендовать сначала прочитать её до конца, прежде чем бежать помогать себе или близким, а тем более клиентам.

Элементы, из которых состоит протокол ДПДГ, с одной стороны очень простые и каждый сможет их повторить, а с другой стороны есть нюансы и детали, без которых есть риск не получить желаемый результат и потратить время.

В книге я выдам все нюансы, и может даже больше, чем в любом тренинге моих коллег. Потому что у меня нет цели скрывать что-то, как-то вас делить по уровню подготовки или пытаться придать пущей элитарности и закрытости. Я точно знаю, что если не я, то кто-то другой напишет такую книгу, где будет рассказывать сказки о методе и придумывать небылицы, которые далеки от практики. Начнут приплетать эзотерику и волшебство, будут уверять, что есть какие-то 3.0 и чуть ли не 5.0 вариации ДПДГ...

Я хочу показать, какие достижения доказаны нейрочеловеками и на практике, какие исследования реально были проведены в лаборатории, но и показать реальные кейсы моих учеников в психологических кабинетах и результаты их клиентов. Как офлайн, так и онлайн. И убережь вас от искажений, которыми полон наш рынок, чтобы вы не выглядели глупо в лице настоящих профессионалов, понимающих принципы, а не увешанные дипломами.

Поэтому давайте договоримся - вы читаете книгу до конца, пробуете в процессе что-то на себе, там где я об этом напишу. Пока читаете эту книгу можете посмотреть мои видео на популярных платформах, где они хранятся, или найти мои странички и блоги. А далее сделаете выводы и решите, что с этим делать дальше.

Если мы договорились, то поехали вместе со мной!

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.