

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА КОНФРОНТАЦІЙНА СУГЕСТІЯ: ТЕОРЕТИЧНЕ
ОБГРУНТУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ

УДК 159.955:615.851

Манілов Ігор Феліксович

Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, (Україна).

ORCID ID: 0000-0003-3439-9913

Researcher ID: G-4305-2018

Анотація. У статті представлено теоретичне обґрунтування та особливості реалізації методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії. Зазначено, що психотерапевтична конфронтаційна сугестія є важливою складовою методичного арсеналу системи Мультимодальної сугестивної психотерапії. Теоретичною основою методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії є концепція адаптаційної сугестивної модифікації мислення. З'ясовано, що метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії дозволяє корегувати неадаптивні думки та переконання, що притаманні людям з психічними та поведінковими розладами. В основу методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії покладено ідею можливості штучного провокування у людини стану когнітивного дисонансу. Цей стан дозволяє корегувати більшість неадаптивних думок та переконань, а, також, загальну картину світу людини. Метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії реалізується шляхом гетерогенного навіювання клієнтам базових світоглядних ідей-принципів, що мають виражений саногенний ефект. Виділено десять базових ідей-принципів, а саме: безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Базові ідеї-принципи є основою подальшої розвитку адаптогенного мислення та виходу клієнтів на саногенний персонально ідеальний стиль життя.

Ключові слова: навіювання, психотерапевтична конфронтаційна сугестія, мультимодальна сугестивна психотерапія, базові ідеї-принципи, адаптогенне мислення, персонально ідеальний стиль життя.

Постановка проблеми. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія (ПКС) – новий оригінальний метод психотерапевтичного впливу на людей, що страждають на невротичні, пов’язані зі стресом та соматоформні розлади, неускладнені афективні розлади, розлади зрілої особистості та деякі поведінкові синдроми (полова дисфункція, розлади харчової поведінки та сну). Психотерапевтична конфронтаційна сугестія є важливою складовою методичного арсеналу системи Мультимодальної сугестивної психотерапії (МСП) (Manilov, 2019).

Теоретичною основою методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії є концепція адаптаційної сугестивної модифікації мислення. У даній концепції, с позицій теорії нелінійних відкритих динамічних систем переосмислено та творчо оброблено базові положення когнітивно-поведінкової, сугестивної та екзистенціальної психотерапії.

Метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії дозволяє корегувати неадаптивні (дисфункційні) думки та переконання, що притаманні людям з психічними та поведінковими розладами. Неадаптивні думки, як правило, характеризуються слабкою усвідомленістю, «автоматичністю» та стійкістю. Все це не дозволяє психотерапевту опиратися лише на переконування, побудоване на логічно узгоджених доводах. У такій ситуації більш прийнятною формою психотерапевтичного впливу є гетерогенне навіювання (сугестія). Навіювання дозволяє обминати свідомий опір людини і досягати бажаних змін з мінімальним рівнем зусиль і у відносно короткі терміни. В Мультимодальній сугестивній психотерапії перевага віддається навіюванню у стані неспання. Саме за його допомогою здійснюється більшість психотерапевтичних інтервенцій, зокрема реалізується і метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії.

В основу методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії покладено ідею можливості штучного провокування у людини стану когнітивного дисонансу. Цей стан має значний саногенний ефект і дозволяє корегувати більшість неадаптивних думок та переконань, а також, в цілому, загальну картину світу людини (Manilov, 2017). Розробка та теоретичне обґрунтування конкретних технологій сугестивного корекційного впливу є актуальним напрямком наукових досліджень і відповідає запитам сучасної психотерапії.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз основних фахових публікацій дає змогу стверджувати, що сугестивний вплив має значний психотерапевтичний потенціал. На це вказують у своїх дослідженнях такі фахівці як К.М. Варшавський (Varshavskiy, 1973), В.Е. Рожнов (Rozhnov, 1985), І.Е. Вольперт (Volpert, 1972), Б.Д. Карвасарський (Karvasarskiy, 1985), П.И. Буль (Bul, 1990), А.М. Свядощ, А.П. (Svjadoshh, 1982), А.П. Слободяник (Slobodyanik, 1983), М.Е. Бурно (Burno, 2006), В.Ф. Простомолотов (Prostomolotov, 2002), Р.Д. Тукаев (Tukaev, 2007), L. Shertok (Shertok, 1992). Поряд з цим не можна обійти увагою деякі проблеми

пов'язані з особливостями реалізації традиційної сугестивної психотерапії, зокрема недостатнім розкриттям потенціалу навіювального впливу у стані неспання. Відомо, що увага фахівців зосереджена, насамперед, на технологічних проблемах формування гіпнотичного трансу для більш ефективної реалізації імперативного навіювання. Інші форми навіювання використовуються лише як допоміжні. Проте навіювання у стані неспання є доволі ефективним способом психотерапевтичного впливу і дозволяє реалізовувати сугестивний вплив як у прямій, так і непрямій формі, суттєво варіюючи ступінь імперативності саногенних інструкцій та коментарів (Rozhnov, 1985; Burno, 2006). Особливо важливо це при психокорекції різноманітних неадаптивних думок та переконань і формуванні адаптогенного мислення людини.

Найбільше уваги корекції неадаптивних думок та переконань приділено в публікаціях представників когнітивно-поведінкового напрямку. Зокрема мова йде про роботи А. Бека, А. Еліса, Д. Прохазки, Д. Норкросса, В. Гвідано, Г. Ліотті, М. Махоні, К.С. Добсона, А. Лазаруса (Beck, 1990; Beck, 2006; Ellis, 1993; Lazarus, 2001; Burlachuk, 2012; Krupelnicka, 2018). Методи когнітивно-поведінкової психотерапії мають значний психотерапевтичний потенціал, проте завжди залишається можливість їхнього подальшого вдосконалення. Розробка методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії є одним із вдалих прикладів такого вдосконалення.

В основу методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії покладено ідею можливості штучного провокування у людини стану когнітивного дисонансу, який має виражений саногенний ефект (Manilov, 2017). Цей стан виникає внаслідок зіткнення змістовно несумісних думок. В результаті такої боротьби, менш обґрунтовані (у даному випадку неадаптивні) думки та переконання руйнуються або трансформуються в адаптивні. В ролі психокорекційних саногенних переконань, як правило, виступають універсальні світоглядні ідеї-принципи. Саме вони найбільш ефективно сприяють трансформації неадаптивних думок в адаптивні. У попередніх публікаціях вже наводились деякі основні ідеї-принципи (Manilov, 2018; Manilov, 2019). На даному етапі досліджень виникла необхідність розширити цей список, теоретично його обґрунтувати і дати більш детальний опис основних ідеї-принципів.

Мета статті – дати теоретичне обґрунтування методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії та визначити особливості його реалізації.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано загальнонаукові та спеціальні дослідницькі методи. Було здійснено теоретичний аналіз спеціальних психологічних джерел, системний аналіз та інтерпретацію отриманих даних, їхню класифікацію, а, також, структурно-функціональне моделювання. Емпіричні методи включали

спостереження, структуроване інтерв'ю, сфокусоване монологічне переконування та специфічний сугестивний діалог.

На першому етапі дослідження було визначено базові саногенні ідеї-принципи, які складають основу методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії, та проведено їхнє упорядкування. Ідеї-принципи було виділено та апробовано на індивідуальних психотерапевтичних сеансах з 392 клієнтами, віком від 15 до 74 років. Вибірку склали клієнти з невротичними, пов'язаними зі стресом та соматоформними розладами, неускладненими афективними розладами, розладами зрілої особистості і деякими поведінковими синдромами (половою дисфункцією, розладами харчової поведінки та сну). Результати дослідження фіксувалися за допомогою стенограм та аудіозаписів психотерапевтичних сесій. В процесі роботи постійно проводилося відбраковування мало ефективних сугестивних впливів.

На другому етапі дослідження проводилася апробація основних технік мультимодального сугестивного впливу, а, також, верифікація конкретних вербальних формул навіювання. Отримані результати дозволили здійснити теоретичне обґрунтування методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії та визначити особливості його реалізації

Виклад основного матеріалу. Метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії реалізовувався шляхом гетерогенного навіювання клієнтам базових світоглядних ідей-принципів, що мають виражений саногенний ефект. Ідеї-принципи презентувалися як науково обґрунтовані загальні закони, універсальність яких очевидна. За результатами проведених досліджень було виділено наступні базові ідеї-принципи – безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Саме вони є основою подальшого руйнування ригідних неадаптивних думок та переконань. Далі стисло викладено зміст базових світоглядних ідей-принципів та рекомендації щодо практичного їх використання.

Безперервна мінливість. Одна з основних, центральних ідей-принципів, які використовують в Мультимодальній сугестивній психотерапії. Відображає той очевидний факт, що все навколо безперервно змінюється. Світ перебуває в постійному русі і зупинити цей процес неможливо. Звідси випливає умовність таких понять як початок-кінець, минуле-теперішнє-майбутнє. Нічого не можна досягти, раз і назавжди, схопити або привласнити. Мінливість, це споконвічна властивість будь якого явища, зокрема, життя людини. Ідея постійної мінливості світу є ключовою для формування гнучкого адаптогенного мислення, здатного долати постійно виникаючі протиріччя і парадокси буття.

Навіювання ідеї безперервної мінливості необхідно проводити в експресивній манері, наводячи клієнтові всілякі наукові факти, не даючи можливості зануритися у сумніви та знайти вагомі контраргументи. Для посилення сугестивного ефекту використовують слухні порівняння, метафори, історичні анекдоти, висловлювання відомих та видатних людей. Наприклад, цілком доречно згадати широко відоме «усе плине» («панта реї») або «в ту саму ріку вступаємо і не вступаємо» Геракліта. При цьому не важливо, відомо чи ні ім'я Геракліта або іншої видатної людини клієнтові. Головне присутність певного ореолу мудрості та проникливості у того, кого цитують. На людей з технічним складом ума добре впливають посилання на видатних вчених, в першу чергу фізиків (наприклад, А. Ейнштейна, Н. Бора, В. Гейзенберга, Е. Шредінгера та інших).

Необхідно, також, постійно нагадувати про загальновідомі природні факти. Так постійно відбувається зародження та розпад клітин нашого організму, а тому ми весь час оновлюємося. Те ж саме відбувається з іншими людьми, тваринами і рослинами, а, також, неживою природою. Безперервно змінюється склад повітря і рельєф місцевості. Змінюється рівень шумів, запахів, освітлення, температури, складу речовини, тобто все постійно змінюється. Після кожного чергового блоку тематичної сугестивної інформації робиться підкріплюючий висновок, що все у природі постійно змінюється і кожен мить світ оновлюється. Час від часу клієнтові пропонують знайти явище, на яке не поширюється принцип безперервної мінливості. Необхідно, щоб у клієнта поступово склалося переконання в абсолютній універсальності даної ідеї. Ідея повинна набрати статусу «об'єктивного закону», який практично не має винятків.

Під принцип безперервної мінливості бажано створити персональний сенсорно підкріпленний чуттєвий образ. Цей образ має бути значущим для даної конкретної людини та асоціюватися з якимось позитивними емоційними спогадами. Наприклад, це можуть бути спогади про плін води у річці та хмарин у небі, спадаюче з дерев листя або пелюстки квітів, лапятий сніг, рух піску уздовж дюн або барханів. морський прибіій. Образ повинен символізувати постійний рух і зміни та викликати позитивні естетичні переживання.

Важливо, щоб в образі були присутні подразники різних сенсорних модальностей: зорові – різнобарвні картинки дерев, квітів, неба й води, людей, тварин, різноманітні природні та рукотворні об'єкти; слухові – шум вітру і річки, людські голоси, щебет птахів; шкірні – прохолода води, м'якість і тепло піску, приємна шерехатість або гладкість листя, пружність землі; нюхові – запахи річки, квітів, листя, їжі і т.п. До цього персонального чуттєвого образу і прив'язується ідея постійної мінливості.

Основний зміст ідеї безперервної мінливості концентрують у загальних вербальних формулах навіювання на кшталт «Все змінюється!», «Ніщо не вічно!», «Усе плине!» та індивідуальних «кодованих» формулах навіювання, які припали клієнтові до душі та пов'язані з

персональним чуттєвим образом постійних неперервних змін. Далі, час від часу, ці вербальні формули навіювання повторюється психотерапевтом для закріплення умовно-рефлекторного зв'язку. Ідея постійної мінливості світу повинна стати для клієнта самоочевидною. А там де мінливість стає очевидною аксіомою, не залишається місця стереотипам та догмам.

Взаємозв'язок. В основу покладена ідея одвічного зв'язку між різними явищами природи і, в цілому, єдності світу. Цей зв'язок відображається в фундаментальних поняттях природи (матерія, рух, простір, час і т.п.) та її фундаментальних законах (закони термодинаміки та електродинаміки, закон тяжіння та еквівалентності маси та енергії і т.п.).

Всі об'єкти і явища, в тій чи іншій мірі, пов'язані між собою і впливають одне на одне. Сила цього взаємовпливу різна. Іноді, певні впливи помітно переважають і тоді іншими можна знехтувати. Так трапляється, коли виділяють ту чи іншу систему об'єктів, наприклад, індивідуальну свідомість, людину в цілому, сім'ю, колектив, етнос і т.п.

Повністю закритих ізольованих систем не існує. «Закрита система» це лише уможливлені конструкт яким зручно користуватися при розробці тих чи інших теоретичних положень. Розуміння принципової «відкритості» будь-якої системи є основою гнучкості в оцінках різних життєвих ситуацій та обережності при визначенні причино-наслідкових зв'язків між окремими подіями. Будь-які категоричні судження на кшталт: «Це сталося тому-то, або причиною цього явища є те-то» – завжди є лише припущенням.

Навіювання ідеї взаємозв'язку між предметами та явищами починається з розлогіх міркувань на тему «все пов'язано з усім». Народження нової зірки у далекій галактиці або спалахи на Сонці впливають на істот, що проживають на планеті Земля; виверження вулкана в південній Америці впливає на клімат в Україні; їжа, яку ми їмо, впливає на наше самопочуття; емоційний стан іншої людини впливає на наш настрій і т.п. Згодом, усі ці міркування концентруються у загальних вербальних формулах навіювання на кшталт «У світі все пов'язано!», та в індивідуально підібраних «кодованих» формулах навіювання.

Будь-який вчинок людини обумовлений безліччю причин і не можна все звести до чогось одного. Наприклад, спалах на Сонці хоча й впливає на живих істот Землі, але тільки цим не можна пояснити усі зміни, що відбуваються з ними. У кожний відрізок часу психофізіологічний стан людини зумовлений численними впливами, як зовнішніми так і внутрішніми. «Причин» завжди багато, а тому необхідно брати під сумнів усі однозначні причинно-наслідкові зв'язки. Зрештою, у клієнта повинно скластися тверде переконання, що на його життя впливає безліч речей та обставин і не можна все різноманіття життя пояснити кількома «причинами». Простих рішень проблеми не існує і тому завжди потрібен комплексний підхід.

Відносність. Якщо всі об'єкти і явища взаємопов'язані, то будь-яка точка відліку, будь-яка система координат умовні. Немає нічого остаточного і абсолютного. Немає абсолютно правильного і неправильного, доброго і поганого. У зв'язку з цим, жоден вибір, жодне рішення не може бути однозначно вдалим чи невдалим. Оцінка будь-якого явища, будь-якого вчинку залежить від обраного критерію. На зміну простому імперативному твердженню про те, що є «істиною», приходе поміркований релятивістський погляд на усі процеси. Визнається гіпотетичність більшості умовиводів. Наслідком цього є закономірний зсув з категорій «добре» – «погано», убік більш практичних «корисно» – «шкідливо».

Навіювання ідеї відносності реалізується через наведення клієнтові у завуальованій формі різноманітних наукових фактів з яких випливає умовність будь-яких оцінок і суджень. Можна говорити про теорію відносності Альберта Ейнштейна або відносність поняття «великий зріст» для в'єтнамця і норвежця, відносність почуття «ситий-голодний» і відносність поняття «сильна людина». Кожен тематичний інформаційний блок підсумовується сугестивною вербальною формулою: «Все відносно!».

При навіювання принципу відносності важливо уникати крайнощів. Повна відмова від будь-якої системи оцінок призводить до зростання фонові тривоги і дезорієнтація в існуючих соціальних нормах. Було б, також, недоречно дискутувати про існування «абсолютного» з людьми, які мають тверді наукові або морально-етичні переконання. Нерозумно піддавати сумніву константність швидкості світла або універсальності другого закону термодинаміки при спілкуванні з фізиком. Також, недоречно і торкатися теми істинності божого провидіння в розмовах з віруючою людиною. В усіх цих випадках достатньо вказувати лише на відносність окремих переконань.

З принципу відносності випливає загальновідоме психотерапевтичне положення – «карта не територія». Слід розрізняти наші уявлення про світ і сам світ. Уявлення про світ або «карти» кожної людини індивідуальні і неповторні. Спільне між окремими «картами» свідчить про їх схожість, але не ідентичність. Передати іншій людині своє бачення світу неможливо. Можна лише сприяти збагаченню та розширенню її розумового і поведінкового репертуару.

Необоротність. Втілює ідею необоротності та часткової оборотності процесів еволюції у складних відкритих системах. Дане положення закономірно витікає з фундаментальних законів фізики, зокрема, другого закону термодинаміки («закону про ентропію та її властивості»). Власне наявність ентропійного бар'єру і забезпечує спрямованість часу в один бік. Стріла часу спрямована у майбутнє, а тому повернутися у минуле неможливо.

Психотерапевтичне втручання не може повернути клієнта до стану колишнього благополуччя, щастя, здоров'я, якщо, звичайно, вони колись мали місце. Проте можна створювати нове «благополуччя» («щастя», «здоров'я»), новий позитивний стан, який буде

чимось нагадувати попередні стани. Тобто нема повернення, а завжди є створення чогось нового. Коли до клієнта вдається донести ідею необоротності часу, він починає більш уважно та конструктивно відноситися до надбань сьогодення і сприймає їх як принципово нові досягнення. А коли є нові досягнення, з'являється і мотивація продовжувати плідну психотерапевтичну роботу.

Із ідеї необоротності витікає унікальність та неповторність індивідуального життєвого шляху. Неможливо відтворити шлях іншої людини. Тому замість спроб сліпо копіювати авторитети треба шукати свій власний стиль життя. З цією метою в Мультиmodalній сугестивній психотерапії використовують спеціальний психотерапевтичний конструкт Персонально ідеальний стиль життя (ПІСЖ) (Manilov, 2018).

Ідея-принцип необоротності дозволяє зрозуміти, що занурення у минуле з метою виявити та проробити стару психічну травму є далеко не самою важливою частиною психотерапевтичної роботи. Значно важливіше сконцентрувати увагу на визначені нині бажаного результату і пошуку ресурсів для реалізації нагальних планів. Ключова сугестивна вербальна формула, яка передає зміст даної ідеї-принципу – «Неможливо нікуди повернутися, можна лише постійно творити бажане майбутнє!».

Самоорганізація. У природі можна постійно спостерігати різноманітні процеси спонтанного упорядкування (переходу від хаосу до певного порядку) та еволюції структур у відкритих нелінійних середовищах. Структура – це локалізований у певних ділянках середовища процес, який має «форму» та здатний розвиватися і трансформуватися у середовищі. Людина, сім'я, колектив, соціум в цілому – все це, у певному сенсі, є складні структури-процеси, які утворилися внаслідок самоорганізації більш простих структур. Слід зауважити, що ціле, яке утворюється внаслідок такого процесу неможливо звести до простої суми його складових. Неможливо зрозуміти процес функціонування людини, сім'ї, соціуму досліджуючи лише його складові. Найбільш послідовно ідею самоорганізації відкритих систем представлено у такому міждисциплінарному напрямку наукових досліджень, як синергетика (Knjazeva, 2006).

Людина – це відкрита біологічна система, що безперервно обмінюється із зовнішнім середовищем речовиною, енергією, інформацією. Психіка, це структура в структурі, тому на неї розповсюджуються ті самі закономірності. Її здатність до самоорганізації тісно пов'язана з поняттям атрактора. Атрактор – це більш-менш стійкий стан (структура) до якої неминуче еволюціонує система. Він начебто «притягує» до себе можливі «траєкторії» системи, які визначаються різними початковими умовами. В психотерапії, функції атрактора може виконувати певна саногенна модель, наприклад, адаптивна поведінка, самодостатність або «здоровий стиль життя».

Саногенний атрактор конкурує з атракторами невротичного або психотичного рівня. У відкритій нелінійній системі, якісний перехід може спровокувати навіть незначна флуктуація. У ролі такої флуктуації можуть виступати психотерапевтичні вербальні формули навіювання. Після відповідного психотерапевтичного впливу система може стрибкоподібно перейти до якісно нового стану. Це, в першу чергу, стосується нерівноважної системи, якою є психіка людини з невротичним розладом. Проте точно спрогнозувати перехід до якісно нового стану неможливо. Він завжди залишається лише імовірним.

Ідея самоорганізації тісно пов'язана з потребою людини упорядковувати навколишній світ, робити його передбачуваним та комфортним. Це здійснюється через когнітивні процеси структурування простору, часу та власних уявлень про себе і світ. Досягається останнє шляхом створення певних систем координат, встановлення точок відліку і границь. На поведінковому рівні, структурування проявляється у формалізованому спілкуванні, ритуалах, іграх.

Ідею самоорганізації необхідно донести до клієнта у зрозумілій для нього формі. На відміну від класичного переконування, на сеансах сугестії нема необхідності у ретельному та послідовному вибудовуванні логічно узгоджених суджень. Цілком достатньо час від часу укидати окремі наукові факти, а потім раптово переходити до сугестивного узагальнюючого твердження на кшталт: «Усе довільно переходе від хаосу до порядку!», «Руйнування – основа майбутнього народження!», «Ціле не є сумою частин!», «Структура – це процес!». «Нічого не можна напевно передбачити!», «Природа постійно еволюціонує!» і т.п.

Динамічна рівновага. Будь яка відкрита система прагне досягти стану динамічної рівноваги (гомеостазу). В основі принципу покладено поняття інертності. Інертність являє собою властивість будь-якого матеріального об'єкту, від простого фізичного тіла до складного біологічного організму прагнути зберегти незмінність. При зовнішньому чи внутрішньому впливові, що веде до зміни стану, структури, положення об'єкта, у ньому починають відбуватися процеси, що протидіють цим змінам. На рівні фізичних явищ, це відображено у третьому законі Ньютона, рівнянні Клапейрона, феномені самоіндукції і т.п. Для живих організмів – це явище гомеостазу. На рівні функціонування психіки людини, принцип рівноваги проявляється у феномені психологічного захисту, а на поведінковому рівні – у виборі соціальної ролі. Принцип рівноваги дозволяє краще зрозуміти і динаміку взаємодії людей у групі.

У психотерапії добре відоме явище заміщення симптому. Коли хворобливий прояв усувається напряму, без урахування причин його виникнення та ситуації, у якій знаходиться людина, на місці усуненого симптому виникає новий. Феномен заміщення симптому – наслідок ігнорування принципу рівноваги. У зв'язку з цим стає зрозумілою безперспективність тактики прямого усунення небажаного хворобливого стану. Адже будь-яка реакція психіки (негативна,

у тому числі!) спрямована на відновлення системою втраченої рівноваги. У цьому виявляється позитивний зміст і сенс більшості невротичних розладів. Практика показує, що невротичні симптоми потрібно не усувати, а трансформувати, зберігаючи загальну рівновагу системи. В окремих випадках, подібну трансформацію можна одержати через провокаційне посилення хворобливого симптому.

Знайомство з принципом рівноваги, дозволяє гнучкіше реагувати на нетипові стресогенні ситуації. Сугестивні вербальні формули, в яких передається ідея динамічної рівноваги можуть виглядати так: «Все прагне рівноваги!», «Наша психіка і тіло протидіють будь яким змінам!» і т. п.

Умовність границь. Усі відомі природні об'єкти є відкритими системами. Тому будь яка границя (границі), поняття завжди умовне. Поняття границі з'являється як результат опанування людиною світу. Це неминучий і закономірний продукт певних когнітивних процесів. За допомогою границь локалізується той чи інший процес та перетворюється у подію, яка вже кодується за допомогою слів. Останнє, власне, і дозволяє цілеспрямовано здійснювати розумову діяльність та отримувати необхідні умовиводи.

Без використання «границь» був би неможливим обмін інформацією між людьми. Проте, у повсякденному житті дана категорія абсолютизується та стає джерелом різноманітних психологічних проблем. Наприклад, надмірно посилює опозиційність діад добре-погано, життя-смерть, здоров'я-хвороба, початок-кінець. Надмірне використання опозиційних діад сприяє формуванню неадаптивного «чорно-білого» мислення та підживлює більшість екзистенційних страхів.

Навіювання ідеї умовності границь концентрується у таких вербальних формулах як: «Границі – умовність!», «Геть однозначність!», «Ні, чорно-білому світу!».

Наступність. Більшість складних відкритих систем (зокрема, «картина світу» людини) еволюціонує в процесі свого існування. Цей процес еволюції, в залежності від етапу розвитку системи, розгортається або поступово, або стрибкоподібно. Проте завжди в теперішньому можна знайти сліди минулого, що дозволяє виявляти певні причинно-наслідкові зв'язки. В МСП такі зв'язки розглядаються лише як гіпотези, але це не зменшує практичної їх значущості. Бо найбільш важливим є не «істинність» виявлених зв'язків, а їхня здатність викликати необхідний психотерапевтичний ефект та підвищувати в цілому адаптивність людини.

Ідея наступності, це визнання необхідності урахування минулого досвіду, проте без його абсолютизації. За допомогою часткового аналізу минулого можна вибудовувати корисні психотерапевтичні гіпотези, що визначатимуть стратегію поведінки клієнта у найближчій час. Зрозуміло, що психотерапевтичні гіпотези мають бути прийнятними для клієнта та відповідати його інтелектуальним можливостям.

Ідея наступності дозволяє зрозуміти важливість послідовної та наполегливої активності в теперішньому та її вплив на майбутнє. Ідея наступності присутня у таких сугестивних вербальних формулах – «Світ еволюціонує, ми еволюціонуємо!», «Нема помилок, є новий досвід! Цей досвід – наш скарб!», «Минуле вже в минулому!», «Не відкладай на завтра. Якщо можливо, зроби це сьогодні!».

Протиріччя. Протиріччя є джерелом розвитку усього існуючого. Воно провокує і обумовлює рух та самоздійснення складних систем. Через протиріччя здійснюється і розвиток мислення людини і процес пізнання в цілому. Завдяки протиріччю виникає феномен боротьби протилежностей. Логіку даного процесу детально викладено у відомих законах діалектики – єдності та боротьби протилежностей, заперечення заперечення, взаємного переходу кількісних змін в якісні.

У пересічної людини, як правило, протиріччя асоціюється з чимось негативним, таким, що треба найскоріше подолати. Воно стає синонімом проблеми. Донесення ідеї обов'язковості, необхідності, постійної присутності протиріччя у кожній життєвій ситуації стає важливою складовою психотерапевтичного впливу в Мультимодальній сугестивній психотерапії. З чогось небажаного та страшного, протиріччя перетворюється в позитивний ресурс та джерело творчого натхнення.

Психотерапевтична настанова на необхідність та корисність протиріччя формується за допомогою комплексного сугестивного переконування, яке підсумовується за допомогою сугестивних вербальних формул на кшталт: «Протиріччя – благо!», «Протиріччя – ресурс!», «Боротьба зміцнює!», «Без протиріччя нема творчого натхнення!», «Цікаве повноцінне життя – це постійне подолання протиріччя!».

Змістовна невизначеність. Ідея стосується змістовної невизначеності в будь якій вербальній комунікації. Принципово неможливо з довільною точністю отримати та однозначно розтлумачити або без викривлень передати інформаційне повідомлення. Інформація передається за допомогою низки логічно узгоджених понять. Поняття узагальнюють суб'єктивний досвід людини, отже, певною мірою спрощують та викривлюють цей досвід. Це викривлення ще більше зростає в процесі кодування понять за допомогою слів. Слово фіксує предмет чи явище і тому неминуче усуває їхню одвічну «процесуальність». Фіксоване і стає підмінює невинний процес. Скінченне презентує нескінченне. За допомогою статичного (поняття, закарбованого в слові) демонструється динамічне (безперервний процес).

Наскільки б не була досконалою мовна система, вона з необхідністю сприяє перекоженню змісту первинного повідомлення. При декодуванні отриманої вербальної інформації ступінь викривлення ще більше зростає. Цьому сприяє як вже названі фактори, так і суб'єктивна (особистісна) значущість тих чи інших повідомлень для кожної конкретної людини.

Отримуючи певне інформаційне повідомлення, людина співвідносить його з власними уявленнями про світ, а потім узгоджує з очікуваннями. Цей процес посилює викривлення первинного змісту. Звідси можна зробити висновок про обмежені можливості передачі інформації за допомогою вербальної комунікації. Інша людина спроможна зрозуміти нас лише частково та приблизно. Розуміння цієї даності дозволяє більш коректно та ефективно вибудовувати відносини між людьми.

Сугестивні вербальні формули, в яких присутня ідея змістовної невизначеності, можуть виглядати так: «Не поспішай з висновками!», «Будь який висновок – лише припущення (гіпотеза)!», «Не оцінюй!», «Не називай!», «Якщо в чомусь впевнений, тож помиляєшся!».

Наведені базові ідеї-принципи не вичерпують усього арсеналу навіювань, що використовують в Мультимодальній сугестивній психотерапії. Вони лише визначають загальну стратегію психотерапевтичного сугестивного впливу. Ознакою успішного застосування методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії є усунення або трансформація неадаптивних думок та переконань в адаптивні, та зміна неадаптивної поведінки на адаптивну.

Процедура психотерапевтичного навіювання в Мультимодальній сугестивній психотерапії представляє собою сфокусоване сугестивне переконування, упереміш з сугестивним діалогом. Сугестивне переконування, це специфічний наукоподібний монолог психотерапевта, з метою санагенної корекції картини світу клієнта. Впродовж монологу, в прямій чи метафоричній формі наводяться різноманітні наукові факти, що мають відношення до проблеми клієнта. Ключові положення фіксуються афективними акцентами (голосом, мімікою, пантомімікою). У розповідь включаються характерні для клієнта слова, словосполучення, ідіоми та інші елементи мовлення.

Сугестивне переконування перемежується сугестивним діалогом. В діалозі використовується інтерактивне переконування з обов'язковим особистісним афективно значущим підтекстом. Сугестивне переконування і сугестивний діалог підготовлюють клієнта до прийняття психотерапевтичних ідей, а також правил та умов їх реалізації.

Коли клієнт засвоює базові ідеї-принципи, вони стають невід'ємною частиною його уявлень про світ. Ідеї ці науково обґрунтовані, не викликають сумніву, а тому стають аксіомами на які опираються усі умовиводи. Ідеї-принципи «уростають» в персональну картину світу і починають поволі її реформувати та удосконалювати. Вони розхитують думки та переконання, які з ними не узгоджуються та сприяють їхньої трансформації. Ідеї-принципи стають певними «цензорами» процесу мислення. Те що не узгоджується з ними, підлягає відбраковуванню.

Завдання психотерапевта – постійно, прямо чи опосередковано провокувати зіткнення несумісних думок та переконань. З одного боку це ситуативно неадаптивні думки, що

створюють або підживлюють проблему клієнта, з іншого, думки, що їх заперечують (антитези) і представляють собою закономірний висновок з базових ідей-принципів. Тут, власне, реалізується фундаментальний закон класичної логіки – закон виключеного третього. Судження та його антитеза не можуть бути одночасно хибними. Внаслідок зіткнення змістовно несумісних думок, у клієнта виникає стан когнітивного дисонансу. Цей стан створює когнітивний конфронтаційний тиск, який сприяє руйнуванню або трансформації неадаптивної думки.

Метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії сприяє розвитку адаптогенного мислення клієнта. Останнє є необхідною умовою досягнення головної психотерапевтичної задачі Мультимодальної сугестивної психотерапії – вихід клієнта на власний Персонально ідеальний стиль життя. Саме це створює оптимальні умови для успішного лікування більшості психічних та поведінкових розладів.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія є важливою складовою методичного арсеналу системи Мультимодальної сугестивної психотерапії. Теоретичною основою методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії є концепція адаптаційної сугестивної модифікації мислення. Метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії дозволяє корегувати неадаптивні думки та переконання, що притаманні людям з психічними та поведінковими розладами. В основу методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії покладено ідею можливості штучного провокування у людини стану когнітивного дисонансу. Цей стан дозволяє корегувати більшість неадаптивних думок та переконань, а, також, загальну картину світу людини. Метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії реалізується шляхом гетерогенного навіювання клієнтам базових світоглядних ідей-принципів, що мають виражений саногенний ефект. Виділено десять базових ідей-принципів, а саме: безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Базові ідеї-принципи є основою подальшої розвитку адаптогенного мислення та виходу клієнтів на саногенний персонально ідеальний стиль життя.

У найближчій перспективі планується провести серію досліджень з метою розширення списку та систематизації психотерапевтичних базових ідей-принципів. Планується, також, визначити пріоритетність та специфіку їхнього використання в залежності від особливостей прояву того чи іншого психічного та поведінкового розладу.

Список использованной литературы

1. Beck A.T., Freeman A. (1990) Cognitive therapy of personality disorders. – N.Y.: Guilford Press.
2. Бек Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство / Джудит Бек – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
3. Буль П.И. Психотерапия, гипноз и внушение в практической медицине / Д.Г. Буль. – Л., 1990. – 91 с.
4. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия: Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 496 с.
5. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия / М.Е. Бурно. – М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. – 800 с.
6. Ellis A. (1993) Reflections on Rational-Emotive Therapy / J. of consulting and clinical psychology. 61, 2, 199-201.
7. Карвасарский Б.Д. Психотерапия / Б.Д. Карвасарский. – М.: Медицина, 1985. – 304 с.
8. Князева Е.Н., Курдюмов С.П. Основания синергетики. Человек, конструирующий себя и свое будущее. / Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов. – М.: КомКнига, 2006. – 232 с.
9. Крупельницька Л. Напрями сучасної психотерапії. Навчальний посібник / Л. Крупельницька. – К.: Інтерсервіс, 2018, 296 с.
10. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия / А. Лазарус. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 256 с.
11. Манилов И.Ф. Некоторые особенности суггестивной коррекции «картины мира» / И.Ф. Манилов // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2017. Вип. 3, Т. 1 – С. 209–213.
12. Манилов И.Ф. О психотерапевтическом персонально идеальном стиле жизни / И.Ф. Манилов // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Вип. 39. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. – С. 146 – 156.
13. Манилов И.Ф. Мультимодальная суггестивная психотерапия: исходные положения и принципы работы [Электронный ресурс] / И.Ф. Манилов // Психологічний часопис: збірник наукових праць. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. – № 1. – Том. 21. – С. 165-179 – Режим доступу: doi: 10.31108/1.2019.1.21.11.
14. Простомолотов В.Ф. Комплексная психотерапия соматоформных расстройств / В.Ф. Простомолотов – Москва: «Триада-фарм», 2002. – 304 с.
15. Руководство по психотерапии / В.Е. Рожнов [и др.]; под ред. В.Е. Рожнова. – [3-е изд., доп. и перераб.] – Ташкент: Медицина, 1985. – 719 с.

16. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз / А.П. Слободяник – Киев: Здоров'я, 1983. – 376 с.
17. Шерток Л. Гипноз / Леон Шерток [пер. с франц.] – М.: Медицина, 1992. – 224 с.
18. Свядош А.М. Неврозы / А.М. Свядош – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1982. – 368 с.
19. Тукаев Р.Д. Психотерапия: теории, структуры, механизмы / Р.Д. Тукаев – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007. – 392 с.
20. Варшавский К.М. Гипносуггестивная терапия (лечение внушением в гипнозе) / К.М. Варшавский. – Л.: Медицина, 1973. – 192 с.
21. Вольперт И.Е. Психотерапия / И.Е. Вольперт. – Л.: Медицина, 1972. – 232 с.

References (Transliteration)

1. Beck A.T., Freeman A. (1990) Cognitive therapy of personality disorders. – N.Y.: Guilford Press. [in English]
2. Beck, J.S., (2006). *Kognitivnaya terapiya: polnoe rukovodstvo [Cognitive Therapy: Basics and Beyond]* Moscow: ООО «I.D. Vilyams» [in Russian].
3. Bul, P.I. (1990). *Psichoterapiya, hipnoz e vnushenie v prakticheskoy meditsine [Psychotherapy, hypnosis and suggestion in practical medicine]*. L.: Meditsina [in Russian].
4. Burlachuk, L.F., Kocharyan, A.S., & Zhidko, M.E. (2012). *Psichoterapiya: Uchebnik dlya vuzov [Psychotherapy: the textbook]*. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
5. Burno, M.E. (2006). *Klinicheskaya psichoterapiya [Clinical Psychotherapy]*. Moscow: Akademicheskij Proekt; Delovaya kniga [in Russian].
6. Ellis A. (1993) Reflections on Rational-Emotive Therapi / J. of consulting and clinical psychology. 61, 2, 199-201. [in English]
7. Karvasarskiy, B.D. (1985) *Psichoterapiya [Psychotherapy]*. Moscow: Meditsina [in Russian].
8. Knjazeva E.N., & Kurdjumov S.P. (2006). *Osnovaniya sinergetiki. Chelovek, konstruirujushhij sebja i svoe budushhee. [Main concepts of Synergetics. A Person constructing itself and its future]* – М.: KomKniga [in Russian].
9. Krupelnicka L. (2018). *Napryami suchasnoyi psichoterapiyi. Navchalnij posibnik [Directions of modern psychotherapy]*. Kyiv: Interservis [in Ukrainian].
10. Lazarus, A. (2001). *Kratkosrochnaya multimodalnaya psichoterapiya [Brief But Comprehensive Psychotherapy: The Multimodal Way]* Sankt-Peterburg: Rech [in Russian]

11. Manilov I.F. (2017). Nekotorye osobennosti suggestivnoj korrekcii «kartiny mira» [Certain features representative for suggestive correction of the world vision] *Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Seriya «Psihologichni nauki»*. – Vip. 3, T. 1, 209–213. [in Russian]
12. Manilov I.F. (2018). O psihoterapevticheskom personal'no ideal'nom stile zhizni [On the psychotherapeutic personal ideal lifestyle] *Problemi suchasnoi psihologii: Zbirnik naukovih prac' Kam'yanec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogiienka*. – Vip. 39, 146 – 156. [in Russian]
13. Manilov, I.F. (2019). Multimodalnaya suggestivnaya psihoterapiya: ishodnye polozheniya i principy raboty [Multimodal suggestive psychotherapy: initial statements and practical principles] *Psihologichnij chasopis: zbirnik naukovih prac.* – Vol. 21, № 1, 165-179. doi: 10.31108/1.2019.1.21.11. [in Russian]
14. Prostromolotov V.F. (2002) *Kompleksnaja psihoterapija somatofornnyh rasstrojstv [Complex Psychotherapy of Somatoform Disorders]* Moskva: «Triada-farm» [in Russian].
15. Rozhnov, V.E. (Eds) (1985). *Rukovodstvo po psihoterapii [Handbook on Psychotherapy]* Tashkent: Meditsina [in Russian].
16. Slobodyanik, A.P. (1983). *Psichoterapiya, vnushenie, hipnoz [Psychotherapy, Suggestion, Hypnosis]* Kiev: Zdorov'ya [in Russian].
17. Shertok, L. (1992). *Hipnoz [Hypnosis]*. Moscow: Meditsina [in Russian].
18. Svjadoshh A.M. (1982) *Nevrozy [Neuroses]* M.: Medicina,. [in Russian]
19. Tukaev, R.D. (2007). *Psichoterapiya: teorii, struktury, mehanizmy [Psychotherapy: theories, structures, mechanisms]* Moscow: OOO «Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo» [in Russian].
20. Varshavskiy, K.M. (1973) *Hipnosuggestivnaya terapiya [Hypnosuggestive therapy]*. L.: Meditsina [in Russian].
21. Volpert, I.E. (1972) *Psichoterapiya [Psychotherapy]*. L.: Meditsina [in Russian].

Manilov Igor Feliksovych

Candidate of Psychological Sciences, Senior Scientist, Leading Staff Scientist, Institute for Psychology named by G.S. Kostyuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, (Ukraine).

PSYCHOTHERAPEUTIC CONFRONTATIONAL SUGGESTION: THEORETICAL BASES
AND PARTICULARS OF EXERCISE

The paper represents theoretical provisions and practical particulars of the psychotherapeutic confrontational suggestion method. It is shown that psychotherapeutic confrontational suggestion is a

new original method of psychotherapeutic influence on humans that suffer from different neurotic and behavioral disorders. It is noted that psychotherapeutic confrontational suggestion is an important component of the methodical set of tools in Multimodal Suggestive Psychotherapy. The conception of adaptive suggestive modification of thinking is considered as the theoretical basis of psychotherapeutic confrontational suggestion. The procedure of psychotherapeutic suggestion represents focused monologic suggestive persuasion and specific suggestive dialogue. It is determined that the method of psychotherapeutic confrontational suggestion allows correction of non-adaptive thinking and beliefs that are inherent to humans with mental and behavioral disorders. The method of psychotherapeutic confrontational suggestion is based on the idea of artificial provocation of a state of cognitive dissonance in a person. This state allows a psychotherapist to adjust the most of non-adaptive thoughts and beliefs, as well as the overall picture of the human world. The method of psychotherapeutic confrontational suggestion is implemented by heterogeneous suggestion to clients of basic ideological ideas and principles that have a strong sanogenic effect. The ideas-principles are presented as scientifically based general laws, the universality of which is obvious. Such ideas-principles were determined and tested during individual psychotherapeutic sessions with 392 persons. Sampling is comprised by the clients with neurotic and caused by stress somatoform disorders, non-complicated affective disorders, mature personality disorders and some behavioral syndromes (sex dysfunction; disorders of sleep, eating behavior). Based on the results of the research, the following key ideas and principles were identified: the ideas-principles of continuous changeability, interdependence, relativity, irreversibility, self-organization, dynamic equilibrium, conditionality of frames, continuity, contradiction and uncertainty of sense. These key ideas-principles are the basis for the further development of adaptogenic thinking and the clients reach of a sanogenic personally ideal lifestyle.

Key words: suggestion, psychotherapeutic confrontational suggestion, multimodal suggestive psychotherapy, key ideas-principles, adaptive thinking, personal ideal lifestyle.

Манілов Ігор Феліксович

Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, (Україна).

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА КОНФРОНТАЦІЙНА СУГЕСТІЯ: ТЕОРЕТИЧНЕ
ОБГРУНТУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ

У статті представлено теоретичне обґрунтування та особливості реалізації методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії. Показано, що психотерапевтична конфронтаційна сугестія є новим оригінальним методом психотерапевтичного впливу на людей, що страждають на різноманітні психічні та поведінкові розлади. Зазначено, що психотерапевтична конфронтаційна сугестія є важливою складовою методичного арсеналу системи Мультиmodalьної сугестивної психотерапії. Теоретичною основою методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії є концепція адаптаційної сугестивної модифікації мислення. Процедура психотерапевтичного навіювання представляє собою сфокусоване монологічне сугестивне переконування та специфічний сугестивний діалог. З'ясовано, що метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії дозволяє корегувати неадаптивні думки та переконання, що притаманні людям з психічними та поведінковими розладами. В основу методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії покладено ідею можливості штучного провокування у людини стану когнітивного дисонансу. Цей стан дозволяє корегувати більшість неадаптивних думок та переконань, а, також, загальну картину світу людини. Метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії реалізується шляхом гетерогенного навіювання клієнтам базових світоглядних ідей-принципів, що мають виражений саногенний ефект. Ідеї-принципи презентуються як науково обґрунтовані загальні закони, універсальність яких очевидна. Ідеї-принципи було виділено та апробовано на індивідуальних психотерапевтичних сеансах з 392 клієнтами. Вибірку склали клієнти з невротичними, пов'язаними зі стресом та соматоформними розладами, неускладненими афективними розладами, розладами зрілої особистості і деякими поведінковими синдромами (половою дисфункцією, розладами харчової поведінки та сну). За результатами проведених досліджень було виділено наступні базові ідеї-принципи – безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Базові ідеї-принципи є основою подальшої розвитку адаптогенного мислення та виходу клієнтів на саногенний персонально ідеальний стиль життя.

Ключові слова: навіювання, психотерапевтична конфронтаційна сугестія, мультиmodalьна сугестивна психотерапія, базові ідеї-принципи, адаптогенне мислення, персонально ідеальний стиль життя.

Манилов Игорь Феликсович

*Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, ведущий научный сотрудник
Института психологии имени Г.С. Костюка Национальной академии педагогических наук
Украины, Киев (Украина)*

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КОНФРОНТАЦИОННАЯ СУГГЕСТИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ

В статье представлено теоретическое обоснование и особенности реализации метода психотерапевтической конфронтационной суггестии. Показано, что психотерапевтическая конфронтационная суггестия является новым оригинальным методом психотерапевтического воздействия на людей, страдающих на различные психические и поведенческие расстройства. Отмечено, что психотерапевтическая конфронтационная суггестия является важной составляющей методического арсенала Мультимодальной суггестивной психотерапии. Теоретической основой психотерапевтической конфронтационной суггестии является концепция адаптационной суггестивной модификации мышления. Процедура психотерапевтического внушения представляет собой фокусированное монологическое суггестивное увещание и специфический суггестивный диалог. Установлено, что метод психотерапевтической конфронтационной суггестии позволяет корректировать неадаптивные мысли и убеждения, которые свойственны людям с психическими и поведенческими расстройствами. В основу метода психотерапевтической конфронтационной суггестии положена идея возможности искусственной провокации у человека состояния когнитивного диссонанса. Такое состояние позволяет корректировать большую часть неадаптивных мыслей и убеждений, а также общую картину мира человека. Метод психотерапевтической конфронтационной суггестии реализуется путем гетерогенного внушения клиентам базовых мировоззренческих идей-принципов, которые имеют выраженный саногенный эффект. Идеи-принципы подаются как научно обоснованные общие законы, универсальность которых очевидна. Идеи-принципы были выделены и апробированы на индивидуальных психотерапевтических сеансах с 392 клиентами. Выборку составляли клиенты с невротическими, связанными со стрессом и соматоформными расстройствами, неосложненными аффективными расстройствами, расстройствами зрелой личности и некоторыми поведенческими синдромами (половая дисфункция, расстройства пищевого поведения и сна). По результатам проведенных исследований были выделены следующие базовые идеи-принципы – непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия, условности границ, преемственности, противоречия, смысловой неопределенности. Базовые идеи-принципы являются основой дальнейшего развития адаптогенного мышления и выхода клиентов на саногенный персонально идеальный стиль жизни.

Ключевые слова: внушение, психотерапевтическая конфронтационная суггестия, мультимодальная суггестивная психотерапия, базовые идеи-принципы, адаптогенное мышление, персонально идеальный стиль жизни.