

**Манілов І.Ф.**

кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник,  
провідний науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

[manilov@psychology-naes-ua.institute](mailto:manilov@psychology-naes-ua.institute)

ORCID ID: 0000-0003-3439-9913

## ПРО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ПЕРСОНАЛЬНО ІДЕАЛЬНОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ

Персонально ідеальний стиль життя, це такий спосіб життя, який дає можливість людині реалізувати власний творчий потенціал, продуктивно і плідно працювати, самостійно справлятися з життєвими проблемами і досягати стану відносного благополуччя. Персонально ідеальний стиль життя є психотерапевтичним настановним конструктом, який задає цільову спрямованість психотерапевтичній роботі в системі Мультимодальної сугестивної психотерапії [2; 3]. У зв'язку з цим вельми актуальним є детальніше його визначення та вивчення.

На необхідність коригування способу життя людей, що страждають від різних психічних і поведінкових розладів, вказують багато фахівців, зокрема: К.И. Платонов, М.М. Асатиани, С.И. Консторум, И.В. Стрельчук, К.М. Варшавський, В.Е. Рожнов, Б.Д. Карвасарский, П.И. Буль, А.П. Слободяник, Н.В. Иванов, Р.Д. Тукаев [1; 4]. Як правило, таке коригування представляє собою ознайомлення людини з основними правилами здорового способу життя. Під час психотерапевтичних сеансів клієнтів інформують про те, що для них корисно і пропонують та мотивують ці знання практично реалізувати. На цьому етапі і виникає проблема, яким саме чином можна посилити мотиваційну складову таких саногенних настанов і переконувать.

Одним з шляхів її вирішення є індивідуалізація рекомендацій по здоровому способу життя. При розробці методичних основ Мультимодальної сугестивної у психотерапії було визначено, що необхідно постійно надавати діям клієнта певної цільової спрямованості із урахуванням їх індивідуальних особливостей. І досягається це прямим або непрямим навіюванням необхідності пошуку персонально ідеального (іманентного даній конкретній людині) стилю життя. Також відзначалося, що будь-яка активність в цьому напрямі, вже сама по собі являється терапевтичною, а тому вкрай необхідною.

Було вказано, що пошук персонально ідеального стилю життя дозволяє формувати установку на послідовний розвиток таких базових навичок як самодостатність, адаптивність, креативність. У ряді публікацій було розглянуто, також, окремі аспекти такого саногенного способу життя. Зокрема, розглянуто питання підвищення загальних показників адаптивності за допомогою психотерапевтичних подорожей наодинці. Крім того, було розглянуто проблему розвитку адаптивного мислення за допомогою методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії. Проте, в даних публікаціях не було дано розгорнутої характеристики самого поняття Психотерапевтичного персонально ідеального стилю життя, що ускладнює його практичне використання. Далі зроблено спробу подолати цей недолік та визначити психотерапевтичний потенціал Психотерапевтичного персонально ідеального стилю життя.

Ідея пошуку максимально відповідного даній конкретній людині стилю життя, сама по собі не нова. Проте розглядалася вона, як правило, в найширшому сенсі – професійне самовизначення, оформлення себе і свого особистого простору, захоплення і тому подібне. Усе це, звичайно ж, важливо, проте недостатньо для вирішення суто психотерапевтичних завдань.

Клієнти, що потрапляють на прийом до психотерапевта, потребують більш конкретніших рекомендацій на кожен день. При традиційному підході, основна увага приділяється різним порадам стосовно режиму дня, доступних способів самоконтролю і саморегуляції, а також планів на майбутнє. Такі рекомендації, в найбільш загальному виді виглядають приблизно так: "Вам корисне (слід, необхідно) те-то і те-то. Роблячи це, Ви підвищуєте свої шанси на одужання!".

Іншими словами, є універсальні правила, які допоможуть вийти з хвороби і поліпшати якість життя. Таким чином задається цілком конкретна програма дій. Залишається лише її прийняти і послідовно виконувати. Участь самого клієнта в її розробці, як правило, украй мала. А те, на що не витрачено зусиль, мало мотивує. До цього ж необхідно додати відносно невелику привабливість і одноманітність загальновідомих правил "здорового способу життя", а також необхідність постійних вольових зусиль для їх дотримання. У цій ситуації, вкрай важливо дати клієнтові можливість брати більш активну участь в пошуку такого саногенного способу життя, який підходить лише йому одному. Унікальність, неповторність життєвого шляху дуже приваблива. Необхідно зробити клієнта головним автором і творцем свого власного персонального стилю життя. Завдання ж психотерапевта

– дати потрібну інформацію і, час від часу, спонукати до конкретних дій.

Для з'ясування того як і яким чином визначати, знаходити (створювати) і підтримувати свій власний персонально ідеальний стиль життя було проведено спеціальне дослідження. На самому початку було висунуто припущення, що для кожної людини існує такий психотерапевтичний (саногенний) стиль (образ, спосіб) життя, який максимально їй підходить і добре узгоджується з її можливостями, запитами, бажаннями. При такому способі життя мінімальна вірогідність розвитку психічних, поведінкових і соматичних розладів. У разі їх виникнення, такий персонально ідеальний стиль життя дозволяє прискорити процес одужання, або ж дає можливість створити умови для протікання захворювання в найбільш м'якій неускладненій формі.

На першому етапі досліджень було зібрано і проаналізовано матеріали по досліджуваних, яких віднесено до категорії здорових і відносно благополучних людей. Всього 47 чоловік (20 жінок і 27 чоловіків). На підставі отриманих даних було виділено найбільш загальні характеристики "благополучних" людей, а саме: досить висока реалістичність в оцінках себе і явищ навколишнього світу; опора, в першу чергу, на власну думку; доброзичливе або, принаймні, терпиме відношення до людей; природність поведінки; адекватність емоційних реакцій,

їх збалансованість; творчий підхід при вирішенні проблемних ситуацій. У психотерапевтичній роботі названі особливості можна використовувати як певні орієнтири, а точніше цілі до яких слід прагнути клієнтові для відновлення власного психічного здоров'я.

Було встановлено, що усі названі особливості або характеристики мають виражений процесуальний характер. Їх не можна опанувати раз і назавжди, а треба постійно досягати і, по-можливості, підтримувати на належному рівні. Стан благополуччя не може остаточно здійснитися або відбутися. Можна лише наближатися до нього та, час від часу, проживати. Чим частіше це трапляється, тим більше людина задоволена власним життям.

На другому етапі досліджень було проведено спостереження за тим, яким чином розвивається процес пошуку і формування психотерапевтичного персонально ідеального стилю життя. Для цього було проаналізовано результати психотерапевтичних сесій з людьми, що мали різноманітні невротичні, пов'язані із стресом і соматоформні розлади, а також схильних до адитивної поведінки. Всього 287 чоловік (177 жінок і 110 чоловіків).

При проведенні психотерапевтичних процедур клієнтам навіювалася ідея існування персонально ідеального стилю життя, який допоможе успішно здолати недугу. Обов'язково вказувалося на те, що такий стиль життя є унікальним і підходить лише даній конкретній людині. Його треба знайти або розробити самостійно. Такий стиль життя проявляється в особливому суто індивідуальному сприйнятті світу, способах реагування, стилях взаємодії з людьми, особистих уподобаннях і т.п.

Результати проведених досліджень цілком підтвердили первинне припущення і дозволили виділити найбільш важливі особливості психотерапевтичного персонально ідеального стилю життя. Було показано, що такий стиль є деяким еталонним психотерапевтичним образом-конструктом, до якого слід прагнути, але повністю досягти або остаточно набути неможливо. Пов'язано це, в першу чергу, з постійними змінами в самій людині і в оточуючому її світі. У відповідності до однієї із загальновідомих фізіологічних моделей, людину можна розглядати як відкриту систему, яка постійно

обмінюється з навколишнім середовищем речовиною, енергією, інформацією. Але якщо людина постійно змінюється, то з неминучістю змінюються і характеристики її ідеального стилю життя.

Не можна не помітити ще одну важливу особливість будь-якого персонального стилю життя, а саме ступінь його узгодженості з реальною життєвою ситуацією. Проведені дослідження показали, що для отримання гарного психотерапевтичного результату потрібна певна спорідненість бажань, можливостей і ситуації. Пріоритетність дій визначається не лише їхньою важливістю, але і узгодженістю з реальністю. Іншими словами, добре хотіти те, що можливо і чого можна досягти. Таким чином вдається досягати бажаного з мінімальними витратами сил та енергії. В цьому випадку коефіцієнт корисної дії системи "людина" максимальна, що свідчить про її ефективність. Роблю те, що природно і дається відносно легко, але з неодмінною умовою важливості і корисності. В ідеалі, завжди здійснюється те, що треба, значимо, а головне своєчасно. Для цього, кожне бажання і дія повинні дозріти. Відповідні умови і своєчасна готовність людини до дій є неодмінною умовою успіху.

Можна сказати, що персонально ідеальний стиль життя, це постійне вдале узгодження хочеться - треба - можливо - виходить. При цьому "хочеться" відноситься до сфери потреб (в першу чергу базових!). В "хочеться" представлено все, що людина може бажати. "Треба" – це опрацьоване, усвідомлене "хочеться", у якому вже виділено пріоритети. "Можливо" – наступна стадія свідомого (логічною) опрацьовання певної потреби. В процесі її здійснюється оцінка наявних ресурсів і особливостей ситуації, а також вибір оптимального алгоритму відповідних дій та імовірнісна оцінка їхньої успішності. "Виходить" – це процес емпіричної перевірки "можливо" з подальшим його коригуванням. Без "виходить", "можливо" залишається лише умоглядним конструктом, що має невисоку практичну значущість. На етапі "виходить", якщо виходить органічно і легко, саме і починає оформлятися ситуативно можливий персонально ідеальний стиль життя.

Важливою умовою збереження персонально ідеального стилю життя є щоденна стимуляція: сенсорна, емоційна, інтелектуальна. Ця стимуляція

досягається активною участю в повсякденних справах, додатковими фізичними навантаженнями, всілякими провокаціями посилюючого фізіологічного та психологічного стресу. Людина, як би постійно балансує між станами депривації і пересичування, недовантаження і перевантаження, у пошуках виходу на оптимальний рівень фізичного та психічного комфорту. Знаходження поблизу персонального оптимуму характеризується зокрема збалансованістю і адекватністю емоційних реакцій і добрим самопочуттям в цілому. Фізіологічними ознаками вдалого вибору стилю життя є нормалізація сну, зменшення проявів астенії, зникнення неприємних вегетативних симптомів.

Персонально ідеальний стиль життя, це процес (стан), який неможливо однозначно описати і втиснути в кінцевий набір характеристик. Про те що він відбувається можна судити по цілому ряду непрямих ознак. Наприклад, процедура вибору в проблемній ситуації не викликає надмірної напруги і подальшого за ним психічного та фізичного виснаження. З'являється легкість і природність в поведінці. Зникає потреба постійно з кимось або з чимось змагатися, перевіряти себе на міцність, витривалість і увесь час підтверджувати власну значущість. Відновлюється вміння вичікувати, коли в цьому є необхідність. Формується навичка вдалого вибору "гармонійної" дистанції з предметами, людьми, явищами. Негативні емоційні прояви досади, образи, гніву, страху відносно швидко гальмуються. Песимістичний фон настрою якщо і виникає, то лише у виняткових випадках і ненадовго. Виникає відчуття дивного везіння, будь то в дрібницях або ж у важливих справах. Все складається більш-менш вдало, неначе навколишній світ якимось чином сприяє усім починанням. Неприємності не накопичуються, а долаються своєчасно і з мінімальними втратами. Зникає схильність до "катастрофізації" подій.

При виході на персонально ідеальний стиль життя зникає більшість "надмірностей". Тут немає місця догматизму та одержимості будь-якими ідеями. Усього того, що так характерно дисфункційному "чорно-білому" мисленню. Навіть кількість колишніх "непорушних переконань" помітно зменшується. Мислення стає гнучкішим, більш креативним та адаптивним. Такому мисленню

притаманні природна опора на універсальні світоглядні ідеї-принципи безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги. За допомогою цих ідей принципів здійснюється верифікація висновків на предмет їхньої істинності та значущості. Останнє потрібне для визначення особистісного сенсу будь якого умовиводу та його мотиваційної сили.

Однією з характерних особливостей адаптивного мислення є також гнучкість в плануванні. План стає тим, чим йому і належить бути – орієнтиром, але ніяк не надзавданням. Стан "одержимості метою" спостерігається у край рідко, лише в критичній ситуації виживання, де воно цілком доречне.

На фоні персонально ідеального стилю життя помітно підвищується індивідуальний антисугестивний бар'єр. Висока критичність мислення створює доволі непоганий захист від різноманітних ятрогеній, дидактогеній, парентогеній і тому подібних негативних сугестивних впливів.

Що до фізичного самопочуття, то тут вдається вийти на рівень максимально можливого благополуччя при об'єктивно існуючих соматичних проблемах. Зрозуміло, що при важких хронічних захворюваннях навряд чи можливо досягти стану повного фізичного комфорту. Проте вихід на персонально ідеальний стиль життя дозволяє цілком терпимо "співіснувати" з недугою, емоційно і ментально не занурюючись у неї.

Всі названі раніше особливості персонально ідеального стилю життя дозволяють задавати психотерапевтичні орієнтири для клієнта. Виглядають вони досить привабливо. Їхня привабливість створює мотиваційну основу для майбутніх спрямувань практично будь-якої людини. Усі наведені вище міркування стають предметом вербального терапевтичного навіювання в Мультимодальній сугестивній психотерапії.

Слід зазначити, що психотерапевтичний персонально ідеальний стиль життя – це не єдиний вірний шлях подолання недуги. Таких шляхів багато. Треба лише знайти той, який є оптимальним в даній конкретній ситуації. При цьому залишається ще здолати логічний парадокс, що породжується неминучою

мінливістю персонально ідеального стилю життя. Мінливість робить його нестабільним і не дозволяє чітко визначити. Для подолання цієї проблеми досить припустити, що на відносно малому відрізку часу можна, з певною долею умовності, розглядати персонально ідеальний стиль життя як щось більш-менш стабільне та незмінне. Як показали дослідження, таке запозичене з математики наближення, цілком виправдано з практичної точки зору.

Таким чином можна констатувати, що Психотерапевтичний персонально ідеальний стиль життя дозволяє максимально ефективно долати різноманітні проблеми психологічного і медичного характеру, дає можливість клієнтові реалізовувати свій творчий потенціал та самостійно справлятися з життєвими труднощами і досягати стану відносного благополуччя. Персонально ідеальний стиль життя можна використовувати як саногенну ідею або психотерапевтичний конструкт при комплексній психотерапевтичній роботі з особами, що страждають на невротичні, пов'язані із стресом і соматоформні розлади, а, також, різноманітними адикціями. Основними ознаками виходу клієнта на психотерапевтичний персонально ідеальний стиль життя є нормалізація основних фізіологічних констант організму, відновлення природного балансу сон-неспання, підвищення рівня адаптивності мислення, адекватність і збалансованість емоційних реакцій, індивідуально комфортний рівень соціальної активності. Ідея необхідності пошуку персонально ідеального стилю життя є однією із базових в системі Мультиmodalної сугестивної психотерапії.

## Література

1. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. 800 с.
2. Манілов. І.Ф. Деякі особливості сугестивної корекції «картини світу». Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 3. Т. 1. С. 209–213.



3. Манілов. І.Ф. Мультимодальна сугестивна психотерапія: вихідні положення та принципи роботи. Психологічний часопис: збірник наукових праць. 2019. № 1. Том. 21. С. 165-179. URL:  
<http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/491/310>

4. Тукаев Р.Д. Психотерапия: теории, структуры, механизмы. М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007. 392 с.