

Манілов Ігор Феліксович, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, вул. Паньківська, 2, e-mail: latit@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-3439-9913>

МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ВЕРБАЛЬНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО НАВІЮВАННЯ

Анотація. У статті представлено результати дослідження технік вербального психотерапевтичного навіювання, які використовують у традиційній вітчизняній психотерапії. Показано можливість розширення їхнього змісту. Визначено, що в традиційній сугестивній психотерапії використовують навіювання: різних сенсорних відчуттів; психофізіологічних станів; терапевтичних образів різної сенсорної модальності; стилів емоційного реагування та рухових програм для різних ситуацій; ставлення до явищ, предметів та людей, залучених до патогенної ситуації; посилення або повного усунення деяких больових симптомів; загального позитивного фону настрою; віри у здатність пацієнта діяти самостійно; оптимістичної готовності до майбутнього; версій причин виникнення та розвитку хворобливого стану на основі теорії психологічного конфлікту; способів подолання психічного відхилення за допомогою традиційного патогенетичного підходу; віру в можливість медицини та професіоналізм психотерапевта. Визначено, що діапазон психотерапевтичних технік навіювання може бути розширений через навіювання: необхідності та шляхів практичної корекції попереднього способу життя, та розробку нового, для мінімізації проявів хворобливого стану; загальних світоглядних ідей-принципів, які блокують формування та розвиток психогенних відхилень і підвищують загальну адаптивність людини. Зроблено висновки, що позитивного психотерапевтичного ефекту можна досягти шляхом навіювання фундаментальних світоглядних ідей-принципів: безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Дані ідеї-принципи дозволяють долати смислову обмеженість, статичність та абсолютність дисфункційних думок. Для передачі клієнту базових ідей-принципів необхідно використовувати гетерогенну сугестію. Теоретичні положення психотерапевтичної конфронтаційної сугестії є невід'ємною складовою мультимодальної сугестивної психотерапії.

Ключові слова: психотерапія, сугестія, психотерапевтичне навіювання, вербальні формули навіювання, психотерапевтичні світоглядні ідеї-принципи, психотерапевтична конфронтаційна сугестія, мультимодальна сугестивна психотерапія.

Manilov Igor Feliksovich, Candidate of Psychological Sciences, Senior Scientist, Leading Researcher, Institute for Psychology named by G.S.Kostyuk,

POSSIBILITIES FOR IMPROVING VERBAL PSYCHOTHERAPEUTIC SUGGESTION

Abstract. In the paper, there are represented the results of the study on psychotherapeutic verbal suggestion techniques that are used in national psychotherapy. It is estimated the possibility to widen a scale of their content. It is determined that suggestive psychotherapeutic practice can include: different sensory sensations; psychophysiological state; therapeutic images of various sensor modalities; emotional effects and motion programs for different situations; attitude to the occurrences, articles and humans involved in a pathogenic situation; increase or total elimination of certain painful symptoms; a general positive background of mood; faith in ability to act on patient's own; optimistic readiness for the future; versions of appearance and development of a painful state (on a basis of the psychological conflict theory); ways to overcome a neuropsychic deviation by means of a traditional pathogenic approach; faith in medicine opportunities and professionalism of a psychotherapist. It is determined that the range of psychotherapeutic suggestion techniques can be extended by suggestion of the following: necessity and ways of practical realization of the lifestyle specially designed and aimed at patient's features to minimize occurrence of a disease state; the common life principles that block formation and development of psychogenic deviations and increase a general adaptability. It is summarized that a positive psychotherapeutic effect can be achieved from suggestion of the lifestyle principles, such as: interdependence, continuous changeability, relativity, irreversibility, self-organization, dynamic equilibrium, conditional boundaries, continuity, contradiction, meaningful uncertainty. These principles allow to get over meaningful narrow-mindedness, static nature and absoluteness of dysfunctional thoughts. To transfer the basic lifestyle principles to a client it is necessary to apply heterogeneous suggestion. It is underlined that the theoretical basics of psychotherapeutic confrontational suggestion can serve as the theoretical base for multimodal suggestive psychotherapy.

Key words: psychotherapy, suggestion, psychotherapeutic suggestion techniques, verbal formulations of suggestion, psychotherapeutic lifestyle principles, psychotherapeutic confrontational suggestion, multimodal suggestive psychotherapy.

Постановка проблеми. Традиційна сугестивна психотерапія асоціюється, насамперед, із всілякими прийомами гіпнотичного впливу і сприймається як симптоматична форма терапевтичної допомоги. Більшість методичних матеріалів представлених у відповідних фахових посібниках представляють собою опис конкретних прийомів вербального навіювання, їхню класифікацію, умови і способи формування у пацієнта стану гіпнотичного трансу, а з ним і готовності сприймати саногенну сугестивну інформацію.

Необхідність і важливість психотерапевтичних словесних навіювань у стані неспання хоча і визнається більшістю фахівців, але, все ж таки,

залишається менш затребуваною у порівнянні з гіпнозом, якому приділяється ледь частка уваги. Все це суттєво знижує інтерес фахівців до змістовної сторони саме словесних навіювань. Основну увагу психотерапевтів, значною мірою, зосереджено на тому як навіювати, а не тому, що саме навіювати. Подібний підхід дещо обмежує можливості психотерапевтичної сугестії. У зв'язку з цим закономірно виникає питання, а чи можна урізноманітнити зміст словесного навіювання і вивести його за рамки локального симптоматичного навіювального впливу. Дослідження у цьому напрямі видаються вельми актуальними.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Змісту вербального навіювання присвячено досить багато публікацій. Традиційні вербальні формули наведено у роботах К.М. Варшавського, І.Є. Вольперта, А.П. Слободяника, В.Є. Рожнова [1; 2; 3; 7; 8; 11] та багатьох інших. Докладніше зміст цих вербальних формул буде розглянуто далі у статті. З найбільш докладних робіт слід зазначити роботу Р.Д. Тукаєва [10], де представлено базові теоретичні положення сугестивного психотерапевтичного впливу. Аналіз основних публікацій дозволяє стверджувати, що спрямованість навіювання практично залишається незмінною. Дещо зазнала змін лише форма реалізації, насамперед за рахунок зменшення директивності навіювання. Цілком закономірно, що виникає необхідність у розширенні діапазону досліджень психотерапевтичного потенціалу різних форм вербального навіювання та пошуку можливостей його удосконалення.

Мета статті – визначити можливості підвищення психотерапевтичного потенціалу традиційних вербальних навіювань.

До завдань досліджень входило: проаналізувати зміст формул словесного навіювання та визначити шляхи їх удосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі роботи було досліджено вербальні формули навіювання, представлені у добре відомих в колах фахівців посібниках з сугестивної психотерапії. Було встановлено, що у більшості публікацій насамперед наводяться вербальні формули наведення гіпнотичного трансу. Ось характерний приклад такого словесного навіювання, наведене І.Є. Вольпертом: «Приготуйтеся відпочити, подрімати. Уявіть собі, що ви засинаєте, що ваші повіки важчають і вам важко розплющити очі. Усі м'язи у вас розслабляються, все тіло важчає. Уявіть собі, що вам важко рухатися, зовсім немає бажання рухатися. Ви пасивно віддаєтеся силі тяжіння і все більше занурюєтеся в стан нерухомості, розслаблення, дрімоти. Почуття дрімотного тепла наповнює все тіло, поширюється по руках, ногах. Повіки зовсім поважчали. На душі спокійно. Дрімотна байдужість охоплює вас. Мозок відпочиває. Думки розпливаються. Туман дрімоти охоплює свідомість. Засинаєте, спати, спати ...».

У наведеному тексті навіюється, в першу чергу, почуття тяжіння та тепла, та пов'язане з ними відчуття нерухомості у всьому тілі. Наголос робиться на формуванні загального стану сонливості та готовності до сприйняття всієї наступної сугестивної інформації. Сформований таким чином стан трансу

дозволяє реалізовувати цілком конкретні формули навіювання, спрямовані на ліквідацію або усунення хворобливих симптомів.

І.Є. Вольперт вказує на те, що навіювати слід «тільки в ствердній, позитивній формі: не заперечувати хворобливі симптоми («головного болю у вас немає», «ніяких неприємних відчуттів більше не буде» і т.п.), а навіювати хороше самопочуття, почуття доброго здоров'я і т.п.)». Насамперед, рекомендується навіювати спокій, бадьорість, гарний рівний настрій, особливо при різних невротичних розладах. Для проведення сеансів навіювання пацієнтів розподіляють за групами відповідно до характеру їхніх скарг. При психогенних порушеннях дихання навіюється вільне легке дихання, відчуття тепла у грудній клітці; при головних болях – легкість, прохолода, свіжість у голові; при гіпертонічній хворобі – спокій.

У розділі присвяченій аутогенному тренуванню наводиться ряд цілком конкретних сугестивних формул. Ось деякі з них: «Я абсолютно спокійний», «Біль зменшується, біль мене не турбує», «Я добре відпочив», «Я повністю володію собою в цій ситуації», «Голова легка, я можу зосередитися», «Серце б'ється рівно спокійно, реакції ділові і холодні», «До куріння я абсолютно байдужий» і т.п. Такі самі формули, з невеликими змінами, використовуються і при гетерогенному навіюванні.

У монографії І.Є. Вольперта даються приклади і більш розгорнутих формул навіювання. Наприклад, навіювання при порушеннях сну (варіант К.І. Мировського): «Дихається вільно і легко. Ніщо не турбує. Не відволікає... М'язи обличчя мляві, розслаблені. Щелепа мляво відвисає. Щоки відвисають. Повіки розслаблені. М'язи очей мляві. Губи відвисають. Розмовляти важко. Дихання рівне, плавне. Вільне та глибоке. Ритмічне та спокійне. Мене поступово похитує. Все тіло розслаблене, мляве. Тяжко тисне на ліжко. Приємне почуття спокою та розслабленості... обволікає мене... густою непроникною хмарою. Приємний стан. Повна байдужість. Нема бажання думати. Розслаблення та спокій. Я розчиняюся у відпочинку та розслабленості. Все розчиняється у приємному теплі». У цьому тексті навіюються різні відчуття, які супроводжують процес засинання. Пацієнт імітує цей стан і тим самим рефлекторно його викликає.

Навіювання при логоневрозі виглядають таким чином: «М'язи обличчя розслаблені. Щелепа мляво відвисає. Мова розслаблена. Дихається вільно та легко. Без напруження, невимушено. Я спокійний, розслаблений. У будь-якій обстановці спокійний та розслаблений. У будь-якому настрої моя мова вільна, плавна. Мої дії завжди спокійні, розмірені. У будь-якій обстановці я поведжуся холоднокровно, невимушено. Жодної напруги. Мова ллється сама собою. Я легко відволікаюсь від думок про свою промову. Мова плавна, вільна, чітка. ллється сама собою. Довільно та спокійно». У цьому уривку дається вже деяка програма зниження фонові тривоги і створення стану розслаблення, що підвищує артикуляційні можливості людини.

У монографії К.М. Варшавського наводиться ще більш розгорнутий варіант вербальних формул лікувального навіювання та гіпнотизації. Ось деякі з фрагментів: «Вам вже говорив ваш лікар про те, що я лікуватиму вас

навіюванням у гіпнозі. Ви бачили на прикладі ваших сусідів, наскільки сприятливою та швидкою була дія цього методу лікування. І ваше захворювання має добре піддаватися дії навіювання у гіпнозі. Я переконаний, що вже після перших сеансів ви звільнитесь від низки неприємних відчуттів, які зараз заважають вам жити і працювати. Влаштуйтеся зручніше, будьте абсолютно пасивні, розслабте м'язи, дихайте спокійно, рівно ... Повіки щільно, щільно зімкнулися. Спіть, спіть спокійно, міцно. Дихайте рівно. Руки та ноги ціпеніють, посилюється відчуття скутості в них. Вони стали важкими. Мене ви продовжуєте чути добре і, як би міцно ви не спали, все одно ви будете чути кожне сказане мною слово і добре розуміти його ... Я лікую словом. А слово – це могутня сила... Ми добре вивчили ваше захворювання, знаємо, як вам допомогти. Вже сам гіпнотичний сон благотворно діє на вашу нервову систему, а навіювання, яке я проводитиму, викличе відповідну перебудову в корі головного мозку і усуне симптоми вашого захворювання (називається хвороба та окремі симптоми) ...».

Далі представлено фрагменти навіювання на виході з гіпнотичного трансу: «...Зараз ви почнете пробуджуватися. Для цього я голосно і повільно рахуватиму до п'яти. Поки я рахуватиму, ви поступово виходитимете з гіпнотичного сну і на рахунок п'ять остаточно прокинетесь і розплющите очі. Ви не відчуватимете сонливості, скутості в руках та ногах. Ви прокинетесь в хорошому настрої, з почуттям бадьорості, з ясною головою. Болі, що турбували вас до сеансу, пройшли, і надалі, якщо вони відновляться, то наступатимуть рідше і будуть меншими, а надалі зовсім зникнуть. Ви стали спокійнішим, перестаєте болісно реагувати на всілякі дрібниці, не плакатимете без серйозних причин, почнете добре спати. Ваша нервова система добре відпочила, і це позначиться на вашому самопочутті та настрої. Після того, як я вас розбуджу, ви встанете і вільно підете додому, спати вам більше не захочеться ...».

У цих словесних формулах активно використовується займенника «я». Директивність навіювання помітно зростає. Пацієнту активно навіюється думка про особливі можливості лікаря, його проникливість та компетентність. При такій формі сугестії передбачається повна довіра пацієнта до психотерапевта і безумовне підпорядкування йому. Змістовно, це навіювання нічого нового не додає, хіба що полегшує роботу психотерапевта з деякими категоріями хворих, схильних повністю довірятися лікарю.

К.М. Варшавський наводить і приклади конкретного навіювання при тих чи інших захворюваннях, наприклад, звичного запору: «... Починаючи з (Називається час за одну годину до наміченого для дефекації часу), у вас почнеться посилена перистальтика кишок. Завдяки посиленню перистальтики калові маси почнуть пересуватися у напрямку виходу. Приблизно через одну годину калові маси будуть перебувати вже у прямій кишці і о... годині у вас буде починатися посилена перистальтика і о... годині з'явиться позив і потім самостійне випорожнення». Тут здійснюється своєрідне сугестивне програмування. Задаються конкретні часові рамки та послідовність відчуттів.

Особливе місце серед традиційних формул навіювання займають формули гіпноанестезії. Ось приклад їх використання у стоматологічній

практиці: «Зараз я починаю проводити знеболювання тієї ділянки, з якої буде проведено видалення зуба. Це призведе до того, що ви не відчуватимете жодного болю. Стоматолог накладе щипці на зуб і швидко видалить його без того, щоб ви відчули біль. Самий момент накладання щипців і видалення зуба ви відчуватимете, але болю при цьому не буде, і вся операція пройде для вас зовсім непомітно ... Після мого погладжування ця ділянка втратить всяку чутливість, і, що б вам не робили на цій ділянці, болю ви відчувати не будете ...».

Таке навіювання специфічно, тому що його результат можна перевірити одразу. Досягти подібного ефекту можливо лише у суб'єктів, що мають високі показники сугестивності. Іноді, для ще більшого ефекту, сугеренду додатково навіюється асоціація з чимось веселим безтурботним, наприклад, з улюбленим кіно: «Ви знаходитесь зараз в кінотеатрі і дивитесь (назва кінокартини). Це дуже весела картина, і ви отримуєте велике задоволення. Зараз ви дивитесь сцену, в якій співають веселі пісні. Вам дуже приємно слухати їх. Ви прийшли у гарний настрій. Відкрийте рота, трохи ширше. Так добре. Продовжуйте слухати пісні! Вам дуже приємно і добре». У цих вербальних формулах вже додається навіювання візуальних та аудіальних образів, що суттєво посилює ефект сугестивної анестезії.

У роботах П.І. Буля, А.П. Слободяника, В.Є. Рожнова, М.Є. Бурно та інших. наводяться багато в чому схожі вербальні формули навіювання гіпнотичного трансу, які варіюють, переважно, за рівнем директивності і літературності-образності тексту. Ось характерний приклад літературно опрацьованої "гіпнотичної пісні" з книги М.Є. Бурно «Клінічна психотерапія»: «Зручно і добре так сидіти (лежати). Розслабилися, повністю розслабилися, ніби відпустили тіло своє. Голова занурюється у подушку (у спинку крісла). Голос мій увесь час добре чується, а на інші звуки уваги не звертає, голос мій увесь час добре чується. Я рахуватиму до десяти і поки буду рахувати, з голосом моїм глибше і глибше занурюєтесь в цілющий спокій. Раз, два ... Важчають плечі, руки, ноги, все тіло важчає і важчає і потихеньку теплішає. Приємна втома, тяжкість розходить, поширюється по всьому тілу. І дихається рівно і спокійно. Голос мій увесь час добре чується і глибоко проникає в вас. Все, що говорю, западає в душу. Три, чотири... сильніше і сильніше охоплює вас лікувальний сон. І не хочеться рухатися і важко рухатися. Спати ... Спати... Глибше спати... П'ять... Шість... Все гірше і гірше слухається вас ваше тіло, ніби воно саме по собі. М'якше, легше, світліше на душі. Залишки напруженості розчиняються і йдуть, і на душі ще легше, спокійніше. А думки, останні думки, ліниві, неповороткі, йдуть із голови і голова стає приємною порожньою. Шість, сім ... Все менше, все гірше відчуваєте тіло своє, йде, йде тяжкість, все більше і більше легкості в тілі. Легке тіло, легке, воно наче повисло в повітрі, легке, як хмара в небі. Спати... Глибоко і глибше з моїм голосом йдуть у цілющий спокій. Сім, вісім... Розслабленість і спокій ... Наче розслабилася кожна клітина тіла. Все відпочиває... Ваше тіло ніби саме по собі. Дев'ять, десять... Нескінченно глибоко, з голосом моїм йдуть у цілющий сон».

Цей текст не містить складних вербальних конструкцій. Більш земним стає і образ лікаря-цілителя.

У сучасних варіантах «гіпнотичної пісні» відчувається вплив ідей М. Еріксона. Окремі прийоми гіпнотизації М. Еріксона наведено у роботах Л. Шертока [11], А.П. Слободяника [8] та ін. Такі прийоми як «левітація руки» та інші дуже цікаві і безперечно урізноманітнюють психотерапевтичний арсенал психотерапевта. Проте, вони спрямовані, переважно, на формування гіпнотичного трансу. Уся увага зосереджена на технологічних особливостях процесу гіпнотизації. Власне ж терапевтичні формули навіювання послідовників М. Еріксона, як правило, розмиті та неконкретні. Ось дуже характерний приклад такого вербального навіювання: «У вас є всі ресурси, які будь-коли можуть вам знадобитися для того, щоб реалізувати ваші мрії і здійснити надії, які є важливими для вас» [9]. У такому навіюванні, акцент робиться на внутрішні потенції людини, на її нерозкриті ресурси, якими вона може скористатися. Для подолання нескладних кризових станів подібні формули навіювання цілком доречні та ефективні. Однак при роботі з серйозними клінічними випадками до психотерапевта надходить запит на більш конкретне і змістовне навіювання. І в цьому випадку більшість гіпнотерапевтів знову ж звертаються до симптоматичних формул навіювання, але реалізують їх більш завуальовано, наприклад, за допомогою психотерапевтичних метафор.

Спроба вийти за межі вузько симптоматичного сугестивного впливу робилася неодноразово. Так Р.Д. Тукаєв виділяє такі види словесних навіювань: навіювання задля створення позитивного емоційного стану та почуттів; симптоматичні навіювання; патогенетичні навіювання. Перші два види навіювання добре відомі, проте лише їх використання недостатньо для отримання стійкого терапевтичного ефекту. Вплив на симптом не дозволяє усунути причину, що його породила. У зв'язку з цим Р.Д. Тукаєв приділяє особливу увагу патогенетичним навіюванням, до яких відносить: 1. Навіювання, які пов'язують наявний хворобливий стан з несвідомим або частково усвідомлюваним психологічним конфліктом, та розкриває його суть; 2. Навіювання, які підкреслюють оборотність страждання, зумовлену його психогенною природою; 3. Навіювання, які визначають шляхи вирішення невротичного конфлікту [10].

При такому підході традиційний для вітчизняної психотерапії роз'яснювально-просвітницький етап роботи психотерапевта частково переноситься на сеанси сугесії, що розширює можливості психотерапевтичного навіювання. У той самий час, патогенетичний підхід має низку обмежень. Так, переважна більшість психогеній розглядаються як наслідок психологічного конфлікту. Навколо цієї гіпотези і будується лікувальний процес. Те, що психологічний конфлікт може провокувати психічні розлади не обговорюється, а подається сугеренду як доведена істина. Насправді ж це хоч і цікава, але лише одна з можливих моделей етіології психогенних захворювань. А тому навіювання лише однієї з версій виникнення, а також виходу з недуги навряд чи можна вважати універсальним підходом.

Безальтернативна модель етіології та патогенезу хвороби дещо звужує можливості психотерапевтичного впливу.

Узагальнюючи матеріали наведених публікацій, можна скласти перелік основних словесних навіювань, що використовуються у сугестивній психотерапії. Отже, на сеансах сугестивної психотерапії навіюють: різноманітні відчуття (тепло, тяжкість, прохолоду, легкість, оніміння, і т.п.); психофізіологічні стани (сонливість, бадьорість, готовність до підвищеної активності, і т.п.); саногенні образи різної сенсорної модальності; емоційні реакції та рухові програми для різних ситуацій; ставлення до явищ, предметів та людей, включених у патогенну ситуацію; зменшення чи повне зникнення певних хворобливих симптомів; загальний позитивний фон настрою; віру у свої сили та можливості; оптимістичний настрій на майбутнє; версії виникнення та розвитку хворобливого стану (на основі теорії психологічного конфлікту); шляхи подолання нервово-психічного розладу, спираючись на традиційний патогенетичний підхід; віру у можливості медицини і, насамперед, у професіоналізм і, загалом, мудрість і проникливість психотерапевта.

Звертає на себе увагу той факт, що усі представлені форми словесного навіювання обертаються навколо поняття хвороби. Зазвичай, у процесі психотерапії пацієнт послідовно проходить через етапи: 1. «я у хворобі»; 2. «я борюся із хворобою»; 3. «я позбавляюся хвороби»; 4. «я вже не хворію». У такій ситуації доцільно було б поступово відійти від поняття «хвороба» і не використовувати його як єдиний критерій якості життя. Проте, в рамках патогенетичного навіювання, це навряд чи можливо. Тим більше, не можна уникнути поняття «хвороба» у разі використання одних лише навіювань задля зменшення або зникнення хворобливих симптомів.

Представлені в літературі приклади використання еріксонівського гіпнозу в складних клінічних випадках, також являють собою досить обмежену форму навіювального впливу. Ставка на внутрішні ресурси клієнта виправдовує себе лише в ситуації, коли клієнт має достатній ресурс для подолання страждання. Як показує практика, це не завжди так. Обмежений час психотерапевтичних сесій, невеликий життєвий досвід клієнтів, скромний інтелектуальний потенціал та інші фактори не дозволяють обмежуватися загальними формулами навіювання, що апелюють до певних внутрішніх ресурсів. Тут потрібно передавати людині більш конкретну практичну інформацію, якої вона не володіє і якої потребує.

З проведеного огляду випливає, що більшість використовуваних у вітчизняній психотерапії словесних навіювань спрямовані на: створення позитивного емоційного фону та почуттів; усунення тих чи інших хворобливих порушень; пояснювальні патогенетичні навіювання. У зв'язку з цим, перспективним має бути розширення можливостей психотерапевтичних навіювання за рахунок навіювання: 1. Необхідності та правил такого способу життя, яке дозволяє мінімізувати прояви недуги; 2. Універсальних психотерапевтичних світоглядних принципів, що блокують формування дисфункційного мислення та пов'язаних з ним психогенних порушень та

підвищують загальну адаптивність людини. У цьому випадку пацієнт отримує дієвий інструмент свідомого вибудовування бажаного життя.

Дослідження, проведені автором цієї статті, показали, що хороший психотерапевтичний ефект дає навіювання таких світоглядних принципів, як принципи: безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Саме вони є основою подальшого руйнування ригідних дисфункційних думок та переконань [4; 5; 6].

Безперервна мінливість. Одна з основних, центральних ідей-принципів, яка 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. Ідея постійної мінливості світу є ключовою для формування гнучкого адаптогенного мислення, здатного долати постійно виникаючи протиріччя і парадокси буття. 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 невинних змін. 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.

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», приходить поміркований релятивістський погляд на усі процеси.

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.

Самоорганізація. У природі можна постійно спостерігати різноманітні процеси спонтанного упорядкування (переходу від хаосу до певного порядку) та еволюції структур у відкритих нелінійних середовищах. А 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.

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. Принцип рівноваги дозволяє краще зрозуміти і динаміку взаємодії людей у групі.

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.

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. Ідея наступності, це визнання необхідності урахування минулого досвіду, без його абсолютизації.

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

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. Усі 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.

Наведені ідеї-принципи не дають готової «правильної» картини світу, а лише дозволяють долати смислову обмеженість, статичність та абсолютність дисфункційних думок. Для передачі базових ідей-принципів необхідно використовувати гетерогенну сугестію, зокрема техніку психотерапевтичної

конфронтаційної сугестії. Теоретичні положення психотерапевтичної конфронтаційної сугестії є невід'ємною складовою системи Мультимодальної сугестивної психотерапії.

Висновки. В процесі дослідження визначено, що в традиційній сугестивній психотерапії використовують переважно навіювання: сенсорних відчуттів; психофізіологічних станів; терапевтичних образів різної сенсорної модальності; стилів емоційного реагування та рухових програм для різних ситуацій; ставлення до явищ, предметів та людей, залучених до патогенної ситуації; загального позитивного фону настрою; віри у здатність пацієнта діяти самостійно; оптимістичної готовності до майбутнього; причин виникнення та розвитку хворобливого стану; способів подолання психічного відхилення за допомогою традиційного патогенетичного підходу; віру в можливість медицини та професіоналізм психотерапевта. Визначено, що діапазон психотерапевтичних технік навіювання може бути розширений через навіювання: необхідності та шляхів практичної корекції попереднього способу життя, та розробку нового, для мінімізації проявів хворобливого стану; загальних світоглядних ідей-принципів, які блокують формування та розвиток психогенних відхилень і підвищують загальну адаптивність людини. Показано, що позитивного психотерапевтичного ефекту можна досягти шляхом навіювання фундаментальних світоглядних ідей-принципів: безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Дані ідеї-принципи дозволяють долати смислову обмеженість, статичність та абсолютність дисфункційних думок. Для передачі клієнту базових ідей-принципів необхідно використовувати гетерогенну сугестію. Теоретичні положення психотерапевтичної конфронтаційної сугестії є невід'ємною складовою мультимодальної сугестивної психотерапії.

Література:

1. Завілянська Л.І. Психотерапія неврозоподібних станів. Київ: Здоров'я, 1987. 128 с.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидат, 2010. 286 с.
3. Крупельницька Л.Ф. Напрями сучасної психотерапії: навчальний посібник. Київ: Інтерсервіс, 2018. 296 с.
4. Манилов І.Ф. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія: базові положення. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2015. Т.ІІІ, Вип.11. С. 170-185.
5. Манилов И.Ф. Развитие адаптивного мышления с помощью конфронтационной сугестии. *Технології розвитку інтелекту.* К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 2. № 1(12). URL: http://www.psytir.org.ua/upload/journals/2.1/authors/2016/Manilov_Igor_Felixovich_Rozvytok_adaptivnogo_myslennya_za_dopomogoyu_konfrontatsijnoi_sugestii.pdf
6. Манилов И.Ф. Теоретические основы психотерапевтической конфронтационной сугестии: рациональная психотерапия. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2016. Вип. 33. С. 353-365.

7. Посібник з психотерапії / В.Е. Рожнов та інш.; під ред. В.Е. Рожнова. [3-є вид.] Ташкент, 1985. 719 с.
8. Слободяник О.П. Психотерапія, навчання, гіпноз. Київ: Здоров'я, 1983. 376 с.
9. Трансформація особистості: нейролінгвістичне програмування / Аналіз та комент. О.Ксендзюк. Одеса: «Хаджибей», 1995. 352 с.
10. Тукаєв Р.Д. Психотерапія: теорії, структури, механізми. ООО «Медичне інформаційне агентство», 2007. 392 с.
11. Шерток Л. Гіпноз. Київ.: Здоров'я, 1992. 224 с.

References:

1. Zavilyanska L.I. Psychotherapy of neurosis-like states. Kyiv: Zdorovya, 1987. 128 p.
2. Kalina N.F. Psychotherapy: textbook. Kyiv: Akademvydat, 2010. 286 p.
3. Krupelnyska L.F. Directions of modern psychotherapy: a textbook. Kyiv: Interservice, 2018. 296 p.
4. Manilov, I.F. (2015). Psyhoterapevtychna konfrontacijna sugestija: bazovi polozhennja [Psychotherapeutic confrontation suggestion: key principles] *Aktualni problemy psykologii: Konsultatyvna psykologija i psyhoterapija: Zbirnyk naukovykh prac Instytutu psykologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrainy – Actual Problems of Psychology: G.S. Kostiuk Institute of Psychology NAPN Ukraine, Vol. III, Issue 11*, 170-185.
5. Manilov, I.F. (2016) Rozvytok adaptivnogo myslennja za dopomogoyu konfrontatsijnoi sugestii [Development of Adaptive Intellection by Means of Confrontation Suggestion]. *Tekhnologii rozvytku intelektu – Technologies of intellect development, Vol. 2, № 1(12)*. Retrieved from: http://www.psytir.org.ua/upload/journals/2.1/authors/2016/Manilov_Igor_Felixovich_Rozvytok_adaptivnogo_myslennja_za_dopomogoyu_konfrontatsijnoi_sugestii.pdf.
6. Manilov, I.F. (2016) Teoretychni osnovy psykhoterapevtychnoyi konfrontatsijnoyi suhestii: ratsionalna psykhoterapija [Theoretical basics of psychotherapeutic confrontation suggestion: rational psychotherapy] *Problemy suchasnoyi psykholohiyi: Zbirnyk naukovykh prats Kamanets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny – Problems of Modern Psychology, Issue 33*, 353-365.
7. Rukovodstvo po psychoterapii. / V.E. Rozhnov [e dr.]; pod red. V.E. Rozhnova. [3-є izd., dop. e pererab.] Tashkent, 1985. 719 p.
8. Slobodyanik A.P. Psychoterapiya, vnushenie, hipnoz. Kiev: Zdorovya, 1983. 376 p.
9. Transformatsiya osobistosti: nejrolingvistichne programuvannya / [Analiz ta koment. O.Ksendzuk.] Odesa: «Hadgybei», 1995. 352 p.
10. Tukaev R.D. Psychoterapiya: teorii, struktury, mehanizmy. ООО «Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo», 2007. 392 p.
11. Shertok L. Hipnoz. Kyiv: Zdorovya, 1992. 224 p.