

## **ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА КОНФРОНТАЦІЙНА СУГЕСТІЯ: БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ**

**І.Ф. Манілов**

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
latit@ukr.net

### ***Манілов І.Ф. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія: базові положення.***

*У статті розглянуто базові положення психотерапевтичної конфронтаційної сугестії. Визначено, що корекція дисфункціональних когнітивних процесів є необхідною складовою сугестивної психотерапії невротичних та поведінкових розладів. З'ясовано, що конфронтаційна сугестія суттєво підвищує ефективність традиційного психотерапевтичного навіювального впливу. Запропоновано в процесі реалізації конфронтаційної сугестії навіюювати клієнту ідеї, які є логічно несумісними з дисфункціональними переконаннями. Визначено, що добрий психотерапевтичний ефект дає навіювання світоглядних принципів – безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги*

**Ключові слова:** сугестивна психотерапія, навіювання, сугестивний вплив, психотерапевтична конфронтаційна сугестія, дисфункціональні когнітивні процеси, світоглядні принципи.

### ***Манилов И.Ф. Психотерапевтическая конфронтационная суггестия: базовые положения.***

*В статье рассмотрены базовые положения психотерапевтической конфронтационной суггестии. Определено, что коррекция дисфункциональных когнитивных процессов является необходимой составляющей суггестивной психотерапии невротических расстройств. Установлено, что конфронтационная суггестия существенно повышает эффективность традиционного психотерапевтического внушающего воздействия. Предложено в процессе реализации конфронтационной суггестии внушать клиенту идеи логически несовместимые с дисфункциональными убеждениями. Установлено, что хороший психотерапевтический эффект дает внушение мировоззренческих принципов – непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия.*

**Ключевые слова:** суггестивная психотерапия, внушение, суггестивное воздействие, психотерапевтическая конфронтационная суггестия, дисфункциональные когнитивные процессы, мировоззренческие принципы.

### ***Manilov I.F. Psychotherapeutic confrontation suggestion: key principles.***

*The key principles and specifics of the psychotherapeutic confrontation suggestion are considered in the paper. It is shown that correction of dysfunctional cognitive processes is a necessary component of suggestive psychotherapy of neurotic and behavioral disorders. It is determined that confrontation suggestion considerably increases efficiency of the traditional psychotherapeutic suggestive influence. In the process of confrontation suggestion patients are suggested with the notions that logically do not correspond with their dysfunctional ideas. It is shown that successful realization of psychotherapeutic suggestion results from the usage of*

*formally neutral notions that are not at variance with the main lifestyle principles of a patient and do not lead to his negative emotional response and resistance. The notions should be well-known, evident and not opposite to the scientific facts. It is shown that the phenomenon of cognitive dissonance with further substitution or correction of the dysfunctional idea is caused by collision of the essentially opposite views. It is determined as reasonable to use psychotherapeutic confrontation suggestion through suggestion of general lifestyle principles: continuous changeability, interdependence, relativity, irreversibility, self-organization and dynamic equilibrium. These principles are the base for further damage of rigid dysfunctional cognitive processes. The verbal expressions of psychotherapeutic influence to realize confrontation suggestion are also represented.*

**Key words:** *suggestive psychotherapy, suggestion, suggestive influence, psychotherapeutic confrontation suggestion, dysfunctional cognitive processes, lifestyle principles.*

**Постановка проблеми.** Однією із важливих складових традиційної вітчизняної психотерапії є сугестія або навіювання. При її реалізації психотерапевтичний сугестивний вплив спрямовано, в першу чергу, на думки, почуття, поведінку людини. Згідно базових положень когнітивної психотерапії, емоціональні та поведінкові проблеми є наслідком порушень саме когнітивних процесів. Думки, які заважають людині долати різноманітні життєві ситуації та викликають неадекватні емоційні реакції називають дисфункціональними. Дисфункціональні думки базуються на більш глибоких когнітивних утвореннях, які представляють собою певні переконання, настанови, вірування.

У добре адаптованих людей когнітивні стратегії сприйняття реальності відрізняються гнучкістю і здатністю змінюватися відповідно до нового досвіду. Коли здатність гнучко пристосовуватися до змін порушується, починають виникати всілякі дисфункціональні думки. Процедуру корекції дисфункціональних когнітивних процесів досить детально розроблено у когнітивній психотерапії і представлено в роботах А. Beck, А. Ellis, N. Epstein, С. Perris, А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гаранян та інш [5]. В процесі когнітивної психотерапії клієнта навчають виявляти та своєчасно корегувати дисфункціональні думки. Психотерапевтична робота здійснюється, як правило, шляхом свідомого зіткнення суперечливих, несумісних думок та вибудовування низки логічно узгоджених суджень, які призводять до перегляду колишніх поглядів на ті чи інші явища життя і формуванню нових, більш адаптивних. На жаль, такої форми психотерапевтичного впливу недостатньо

для роботи з клієнтами, які мають складні невротичні та поведінкові розлади. Значною мірою це пов'язано з відсутністю у багатьох клієнтів необхідного досвіду і навичок послідовного логічного мислення, а також здатності достатньо довго (внаслідок значної астенизованості) утримувати увагу на одній темі. Крім того, дисфункціональні думки характеризуються слабкою усвідомленістю, «автоматичністю» та стійкістю. Все це не дозволяє спиратися лише на логічно узгоджені умовиводи. У такій ситуації більш прийнятною формою психотерапевтичного впливу є навіювання. Навіювання дозволяє обминути свідомий опір і досягати бажаних змін з мінімальним рівнем конфронтації і у відносно короткі терміни.

**Аналіз останніх досліджень.** Аналіз фахових публікацій дає змогу стверджувати, що саногенний сугестивний вплив має значний психотерапевтичний потенціал. На це вказують у своїх дослідженнях такі фахівці як К.И. Платонов, М.М. Асатиани, С.И. Консторум, И.В. Стрельчук, К.М. Варшавский, В.Е. Рожнов, И.Е. Вольперт, Б.Д. Карвасарский, П.И. Буль, А.М. Свядош, А.П. Слободяник, Н.В. Иванов, А.И. Захаров, М.Е. Бурно, Р.Д. Тукаев, В.Ф. Простомолотов, L. Chertok та інші. [1; 4]. Поряд з цим не можна обійти увагою деякі проблеми пов'язані з особливостями реалізації сугестивної психотерапії, зокрема: 1. У традиційній сугестивній психотерапії недостатньо розкрито потенціал сугестивного впливу у стані неспання; 2. При реалізації психотерапевтичної сугестії використовується переважно імперативне навіювання. Недирективна форма навіювання розглядається лише як допоміжна; 3. Увага фахівців зосереджена, в основному, на технологічних проблемах формування гіпнотичного трансу, який вважається провідною складовою сугестивної психотерапії. Зміст сугестивних вербальних формул обмежений переважно навіюванням позитивного емоційного фону, відчуттів та почуттів, симптоматичними та патогенетичними навіюваннями [3]. Практично не використовується інші форми навіювання.

Наявність усіх цих невирішених питань дає змогу стверджувати, що розробка таких методів психотерапевтичної сугестії які дозволяють корегувати

дисфункціональні когнітивні утворення без використання гіпнотичного трансу є актуальним напрямком наукових досліджень і відповідає запитам сучасної психотерапії.

**Мета дослідження.** В період з 2005 р. по 2015 р. автором статті було проведено ряд теоретичних та експериментальних досліджень з метою розробити новий метод психотерапевтичного сугестивного впливу, який дозволив би навіювати клієнтам ідеї несумісні з ригідними дисфункціональними когнітивними утвореннями (процесами). В завдання досліджень входило: визначити адаптивні когнітивні стилі переробки інформації, які дозволяють корегувати дисфункціональні когнітивні процеси; з'ясувати можливості використання методу конфронтаційної сугестії для корекції дисфункціональних когнітивних утворень; розробити практичні рекомендації для реалізації психотерапевтичної конфронтаційної сугестії.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз фахових досліджень показав, що необхідно розробити такий метод психотерапевтичного сугестивного впливу, який дозволив би: 1. Здійснювати навіювання переважно у стані неспання, що дозволить проводити сугестію не тільки гіпнотерапевтам, але й звичайним психологам; 2. Навіювати ідеї, які не є прямою антитезою дисфункціональних думок, на перший погляд не суперечать їм але згодом поволі розхитують та руйнують будь які дисфункціональні когнітивні утворення; 3. Створити ситуацію, коли альтернативні адаптивні думки сприйматимуться клієнтом начебто його власні, а не такі, що були нав'язаними ззовні. Тобто необхідно дати клієнту можливість відчувати себе активним учасником психотерапевтичного процесу.

Усім цим вимогам цілком відповідає Метод конфронтаційної сугестії (автор – Манілов І.Ф.). В процесі реалізації конфронтаційної сугестії клієнту навіюють ідеї, які є логічно несумісними з його попередніми дисфункціональними переконаннями. Внаслідок зіткнення принципово протилежних думок виникає феномен когнітивного дисонансу з подальшим витискуванням або корекцією дисфункціональної думки.

Для успішної реалізації такого психотерапевтичного навчання необхідно навчати начебто нейтральні ідеї, які, на перший погляд, збігаються з основними світоглядними настановами клієнта та не викликають у нього негативного емоційного відгуку і супротиву, проте змістовно суперечать дисфункціональним думкам. Ідеї повинні бути загальновідомими і, по можливості, самоочевидними, не суперечити науковим фактам та індивідуальному життєвому досвіду клієнта.

Як показали дослідження автора статті, психотерапевтичну корекцію дисфункціональних когнітивних процесів доцільно здійснювати за допомогою навчання загальних світоглядних принципів – безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, які є основою подальшого руйнування ригідних дисфункціональних когнітивних утворень.

Процедурі психотерапевтичного навчання передують етапи встановлення робочого альянсу з клієнтом та збору інформації. При зборі інформації необхідно з'ясувати: 1. основні дисфункціональні переконання; 2. уявлення про те, яким клієнт бачить себе зараз і яким бажає стати у майбутньому; 3. особливості індивідуальної сугестивності клієнта.

Дисфункціональні переконання виявляються в процесі структурованого діалогу. Основні теми розмови – відношення до себе та оточуючих, а також міркування стосовно проблем, які дошкуляють. Ознакою дисфункціональних думок є надмірна узагальненість, категоричність, «універсальність», а також відсутність виважених аргументів, що доводять їхню істинність. Ось приклади деяких типових дисфункціональних переконань: «Я невдаха. Мені ніколи не досягти успіху. Скільки б я не старався, нічого не вийде. Я нікому не потрібен. Світ ворожий і небезпечний. Від людей не можна очікувати нічого доброго. Нікому не можна довіряти. Я нікчемна людина і таке інше».

На етапі збору інформації неприпустимо давати будь які оцінки почутю. Потрібно лише максимально конкретизувати всі ці уявлення і стиснути їх до коротких ключових формулювань.

Як було зазначено вище, основою конфронтаційної психотерапевтичної сугестії є гетерогенне навіювання базових світоглядних принципів. Навіювання маскується під логічно обґрунтоване інформаційне повідомлення. Світоглядні принципи презентуються як найбільш загальні «закони природи», універсальність яких самоочевидна. Далі в тексті викладено зміст основних конфронтаційних ідей-принципів.

*Безперервна мінливість.* Основна ідея – світ перебуває в постійному безперервному русі. Все змінюється і зупинити цей процес неможливо. Нічого не можна досягти, раз і назавжди, а тому зміни, це основа життя, а готовність до них – запорука адаптивності. Ідея постійної мінливості світу є ключовою для формування гнучкого мислення, здатного долати постійно виникаючі протиріччя і парадокси буття.

Спроби донести цю ідею в традиційній академічній манері, навряд чи стануть успішними. Лише невелика частина інтелектуально підготовлених клієнтів здатна зануритися в історію питання і зробити необхідні висновки. Побудування низки логічно узгоджених суджень – процес виснажливий, особливо для людей, які емоційно пригнічені та астенозовані. А такими є більшість клієнтів психотерапевта. У цій ситуації саме сугестія дозволяє отримати необхідний результат.

Навіювання ідеї безперервної мінливості потрібно проводити в експресивній манері, наводячи клієнту всілякі різнопланові факти, не даючи можливості швидко знайти вагомі контраргументи. Після кожного чергового блоку сугестивної інформації робляться висновки про те, що все у природі постійно змінюється і кожну мить світ оновлюється. Треба час від часу пропонувати клієнтові знайти явище, на яке не поширюється принцип безперервної мінливості. Необхідно, щоб поступово склалося переконання в абсолютній універсальності даної ідеї, і клієнт прийняв її як «об'єктивний закон», який практично не має винятків.

Під принцип безперервної мінливості бажано створити який-небудь персональний сенсорно-полімодалний образ, який буде асоціюватися у клієнта

з якимось позитивним емоційним спогадом. Наприклад, це може бути спогад про бурхливу гірську річку, хмарини у небі, облітаючи з дерев квіти або листя. Цей образ повинен символізувати постійний рух і зміни та викликати позитивні естетичні переживання. Важливо щоб в образі були присутні різні сенсорні модальності: візуальні – яскраві картинки дерев, квітів, кольорів неба й води, різнобарвного одягу людей; слухові – шум вітру і річки, людські голоси, щебет птахів; шкірні – прохолода води, м'якість і теплота піску, приємна шерехатість або гладкість листя, пружність землі; нюхові – запахи річки, квітів, листя і т.п. До цього сенсорно-полімодального образу прив'язується ідея постійної мінливості. Адже кожного разу річка нова і не можна двічі вступити в одну й ту ж саму воду. Постійно відбувається оновлення клітин нашого тіла, а тому ми весь час оновлюємося, і те ж саме відбувається з іншими людьми, тваринами і рослинами. Безперервно змінюється склад повітря і рельєф місцевості. Змінюється рівень шумів, запахів, температури, тобто все постійно змінюється. Всі ці ідеї, прикріплені до конкретного персонально значущого образу, перетворюються вже в стійке переконання, що світ насправді безперервно змінюється.

Формулювання ідеї безперервної мінливості необхідно звести до максимально короткої фрази на кшталт «Все змінюється!», або будь-якої іншої, яка припаде клієнту до душі і буде пов'язана з персональним сенсорно-полімодальним образом постійних невинних змін. Далі, час від часу, ця фраза повторюється психотерапевтом для закріплення умовно-рефлекторного зв'язку. Ідея постійної мінливості світу повинна стати для клієнта самоочевидною. А там де мінливість стає очевидністю, не залишається місця догмам.

*Принцип взаємозв'язку.* В основу його покладена ідея єдності світу. 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, людини в цілому, сім'ю, колектив, етнос і т.п. Повністю закритих ізольованих систем не існує.

Розуміння принципової «відкритості» будь-якої системи є основою гнучкості в оцінках тих чи інших життєвих ситуацій. 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 розлогих 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.д. Згодом, усі ці міркування можна звести до загальної сугестивної формули: «У світі все пов'язано!».

Будь-який вчинок людини обумовлений безліччю причин, проте не можна все звести до чогось одного. Наприклад, спалах на Сонці хоча й впливає на живих істот Землі, але тільки цим не можна пояснити зміни, що відбуваються з ними. У кожний відрізок часу психофізіологічний стан людини зумовлений численними впливами, як зовнішніми так і внутрішніми. Таким чином, усі однозначні причинно-наслідкові зв'язки необхідно брати під сумнів. 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».

*Принцип відносності.* Якщо всі об'єкти і явища взаємопов'язані, то будь-яка точка відліку, будь-яка система координат умовні. Немає нічого 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 вчинку залежить від обраного критерію. На зміну простому імперативному твердженню про те, що «добре» і що «погано», приходить аналіз і аргументований вибір в категоріях «корисно» – «шкідливо».

Навіювання принципу відносності, це наведення у завуальованій формі різнопланових 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». 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.

З принципу відносності випливає загальновідоме 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 її розумового і поведінкового репертуару.

*Принцип необоротності.* Розвиток світу має необоротний характер. Стріла часу спрямована у майбутнє, тобто повернутися назад неможливо. Психотерапевтичне втручання не може повернути клієнта до стану минулого благополуччя, якщо, звичайно, воно колись мало місце. Можна лише формувати нову більш адаптивну поведінку, створити новий позитивний стан і нове «благополуччя», які будуть тільки нагадувати попередні стани. Тобто нема повернення, а завжди є формування чогось нового. Це закономірно витікає з ідеї безперервної мінливості світу. Коли до клієнта донесено 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 принципу необоротності витікає унікальність індивідуального життєвого шляху. Відтворити шлях іншої людини неможливо, а тому замість спроб сліпо копіювати авторитети треба шукати свій власний стиль життя.

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 бажаного результату і пошуку ресурсів для

реалізації нагальних планів. Ключова сугестивна формула, яка передає зміст даного принципу – «Неможливо нікуди повернутися, можна лише постійно творити бажане майбутнє!».

*Принцип самоорганізації.* 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. [2]. 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 повно ідею самоорганізації відкритих систем представлено у такому міждисциплінарному напрямку наукових досліджень, як синергетика [2].

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 аттрактора. Аттрактор – 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 аттрактора може виконувати певна саногенна модель, наприклад, адаптивна поведінка, самодостатність або «здоровий стиль життя».

Саногенний аттрактор конкурує з аттракторами невротичного або психотичного рівня. У нестійкій відкритій 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 нестійкої

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 і 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 переходить від хаосу до порядку», «Руйнування – основа майбутнього народження», «Ціле не є сумою частин», «Структура – це процес». «Нічого неможна напевно передбачити», «Природа постійно еволюціонує» і т.п.

*Принцип динамічної рівноваги.* 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 до складного біологічного організму зберігати 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 зниклого 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 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 ситуації. Сугестивні вербальні формули, в яких передається ідея динамічної рівноваги можуть виглядати так: «Ми прагнемо рівноваги», «Наша психіка і тіло протидіють будь-яким змінам» і таке інше.

**Висновки.** Корекція дисфункціональних когнітивних процесів є необхідною складовою сугестивної психотерапії невротичних та поведінкових розладів. Конфронтаційна сугестія суттєво підвищує ефективність традиційного психотерапевтичного навіювального впливу. В процесі реалізації конфронтаційної сугестії клієнту навіюють ідеї, які є логічно несумісними з дисфункціональними переконаннями. Психотерапевтичну конфронтаційну сугестію доцільно здійснювати за допомогою навіювання загальних світоглядних принципів – безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, які є основою подальшого процесу руйнування ригідних дисфункціональних когнітивних утворень.

### Література

1. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия / М.Е. Бурно. – М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. – 800 с.

2. 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.
3. Манілов І.Ф. Словесне психотерапевтичне навіювання: можливості вдосконалення / І.Ф. Манілов // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць – Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2014. – Вип. 2.13 (109). – С. 140-145.
4. Тукаев Р.Д. Психотерапия: теории, структуры, механизмы / Р.Д. Тукаев – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007. – 392 с.
5. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Основные направления современной психотерапии. – М.: «Когито-Центр», 2000. – С. 224-267.

#### **References**

1. Burno, M.E. (2006). *Klinicheskaya psichoterapiya [Clinical Psychotherapy]*. М.: Akademicheskij Proekt; Delovaya kniga [in Russian].
2. 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].
3. Manilov, I.F. (2014) Slovesne psichoterapevtychne navijuvannja: mozhlyvosti vdoskonalennja [Verbal psychotherapeutic suggestion: possibilities of enhancement] *Naukovyj visnyk Mykolai'vs'kogo nacionalnogo universytetu imeni V.O. Suhomlynskogo. Psyhologichni nauky: zbirnyk naukovyh prac* – Mykolaiv: MNU im. V.O. Suhomlynskogo, 2.13 (109), 140-145 [in Ukraine].
4. Tukaev, R.D. (2007). *Psichoterapiya: teorii, struktury, mehanizmy [Psychotherapy: theories, structures, mechanisms]* М.: ООО «Meditinskoe informatsionnoe agentstvo» [in Russian].
5. Holmogorova, & A.B., Garanjan N.G. (2000). Cognitive-behavioral psychotherapy. *Main concepts in modern psychotherap.* М.: «Kogito-Centr» [in Russian].