

О ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ ПЕРСОНАЛЬНО ИДЕАЛЬНОМ СТИЛЕ ЖИЗНИ

I.F. Manilov. On the psychotherapeutic personal ideal lifestyle. It is given a definition of the term Psychotherapeutic personal ideal lifestyle. It is noted a kind of semantic conditionality, dynamic character and variety of this phenomenon. It is empirically proved the necessity of using an idea of the psychotherapeutic personal ideal lifestyle in complex suggestive psychotherapy in cases of neurotic, stress-related and somatoform disorders. There are highlighted some specific characteristics of the psychotherapeutic personal ideal lifestyle. These characteristics can serve as indicators of psychotherapeutic success. It is shown that one of the main signs of achieving the psychotherapeutic personal ideal lifestyle is increasing of a level of thinking adaptability. It is determined that such client's ability can be achieved by suggestion of the ideas-principles of continuous changeability, interdependence, relativity, irreversibility, self-organization and dynamic equilibrium that form the basis of the psychotherapeutic confrontational suggestion technique. Suggestion of the basic ideas-principles allows to enhance, as well as to expedite a process of meaningful conclusions verification. It is determined that adequacy and balance of emotional reactions are specifically related to the psychotherapeutic personal ideal lifestyle. It is shown that at the behavioral level the psychotherapeutic personal ideal lifestyle is manifested in an individually comfortable level of client's social activity and the kept full contact with reality. It is represented that the idea of the need to search for a personal ideal lifestyle is one of the basic ones in the system of Multimodal suggestive psychotherapy.

Key words: psychotherapy, suggestion, adaptation, psychotherapeutic personal ideal lifestyle, multimodal suggestive psychotherapy, psychotherapeutic confrontational suggestion, neurotic and somatoform disorders.

І.Ф. Манілов. Про психотерапевтичний персонально ідеальний стиль життя. Дано визначення поняттю Психотерапевтичний персонально ідеальний стиль життя. Відзначено семантичну умовність, динамічний характер та поліформність проявів цього феномену. Емпірично доведено необхідність використання ідеї психотерапевтичного персонально ідеального стилю життя при комплексній сугестивній психотерапії невротичних, пов'язаних із стресом та соматоформних розладів. Виділено деякі особливості психотерапевтичного персонально ідеального стилю життя. Ці особливості можуть слугувати маркерами успішності психотерапевтичного процесу. Показано, що важливою ознакою виходу на психотерапевтичний персонально ідеальний стиль життя є підвищення рівня адаптивності мислення. З'ясовано, що цю властивість можна розвинути шляхом навіювання клієнту базових світоглядних ідей-принципів безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, які складають основу методу Психотерапевтичної конфронтаційної сугестії. Навіювання базових ідей-принципов дозволяє вдосконалити та прискорити процес верифікації особистісно значущих умовиводів. Встановлено, що к особливостям психотерапевтичного персонально ідеального стилю життя необхідно віднести адекватність та збалансованість емоційних реакцій. Показано, що на поведінковому рівні психотерапевтичний персонально ідеальний стиль життя проявляється індивідуально комфортним рівнем соціальної активності клієнта при збереженні повноцінного контакту з реальністю. Констатовано, що ідея необхідності пошуку психотерапевтичного персонально ідеального стилю життя є основоположною в системі Мультимодальної сугестивної психотерапії.

Ключові слова: психотерапія, сугестія, адаптація, психотерапевтичний персонально ідеальний стиль життя, мультимодальна сугестивна психотерапія, психотерапевтична конфронтаційна сугестія, невротичні та соматоформні розлади.

И.Ф. Манилов. О психотерапевтическом персонально идеальном стиле жизни. Дано определение понятию Психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни. Отмечена семантическая условность, динамический характер и полиформность проявлений этого феномена. Эмпирически доказана необходимость использования идеи психотерапевтического персонально идеального стиля жизни при комплексной суггестивной психотерапии невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств. Выделены некоторые особенности психотерапевтического персонально идеального стиля жизни. Данные особенности могут служить маркерами успешности психотерапевтического процесса. Показано, что одним из основных признаков выхода на психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни является повышение уровня адаптивности мышления. Установлено, что данное свойство можно развить путем внушения клиенту базовых мировоззренческих идей-принципов непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия, которые составляют основу метода Психотерапевтической конфронтационной суггестии. Внушение базовых идей-принципов позволяет усовершенствовать и ускорить процесс верификации личностно значимых умозаключений. Установлено, что к особенностям психотерапевтического персонально идеального стиля жизни следует отнести адекватность и сбалансированность эмоциональных реакций. Показано, что на поведенческом уровне психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни проявляется индивидуально комфортным уровнем социальной активности клиента при сохранении

полноценного контакта с реальностью. Показано, что идея необходимости поиска персонально идеального стиля жизни является одной из основополагающих в системе Мультиmodalной суггестивной психотерапии.

Ключевые слова: психотерапия, суггестия, адаптация, психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни, мультиmodalная суггестивная психотерапия, психотерапевтическая конфронтационная суггестия, невротические и соматоформные расстройства.

Постановка проблемы. Психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни, это такой стиль (образ, способ) жизни, который позволяет человеку максимально эффективно преодолевать всевозможные проблемы психологического и медицинского характера. Кроме того, такой стиль жизни дает возможность, реализовывать творческий потенциал, продуктивно и плодотворно работать, самостоятельно справляться с жизненными стрессами и достигать состояния относительного благополучия. Данное понятие впервые было использовано при разработке теоретической базы системы Мультиmodalной суггестивной психотерапии. Персонально идеальный стиль жизни представляет собой некий установочный конструкт, который придает целевую направленность всей психотерапевтической работе. В связи с этим представляется весьма актуальным более подробное его определение и описание.

Анализ основных исследований и публикаций. На необходимость коррективы способа жизни людей, страдающих от различных психических и поведенческих расстройств, указывают многие психотерапевты, например: К.И. Платонов, М.М. Асатиани, С.И. Консторум, И.В. Стрельчук, К.М. Варшавский, В.Е. Рожнов, Б.Д. Карвасарский, П.И. Буль, А.П. Слободяник, Н.В. Иванов, Р.Д. Тукаев, [1; 2]. Как правило, такая корректура предполагает ознакомление человека с основными правилами здорового образа жизни. Во время психотерапевтических сеансов клиентов информируют о том, что для них полезно и предлагают (побуждают) эти

знания практически реализовать. На этом этапе и возникает проблема, каким образом можно усилить мотивационную составляющую таких саногенных наставлений и убеждений. Одним из путей ее решения является индивидуализация рекомендаций по здоровому образу жизни. Теоретические разработки в этом направлении привели к появлению понятия «Психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни». Понятие «Психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни» было использовано при описании методов Мультимодальной суггестивной психотерапии [6]. В разделе, посвященном установочной суггестии, указано на необходимость придавать действиям клиента определенную целевую направленность. И достигается это прямым или косвенным внушением необходимости поиска персонально идеального (имманентного данному человеку) стиля жизни. Также отмечалось, что любая активность в этом направлении, уже сама по себе является терапевтической, а потому крайне желательна. Было указано, что поиск персонально идеального стиля жизни позволяет формировать установку на последовательное развитие таких базовых навыков как самодостаточность, адаптивность, креативность. В ряде публикаций были рассмотрены также отдельные аспекты такого саногенного образа жизни. В частности, поднимался вопрос повышения общих показателей адаптивности с помощью психотерапевтических путешествий в одиночку [3]. Кроме того, была рассмотрена проблема развития адаптивного мышления с помощью метода психотерапевтической конфронтационной суггестии [4; 5]. Однако, в упомянутых публикациях не было дано развернутой характеристики самого понятия Психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни, что затрудняет его практическое использование. Далее в статье предпринята попытка восполнить этот пробел.

Цель данной статьи – дать определение понятию Психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни.

Изложение основного материала. Идея поиска максимально подходящего данному конкретному человеку стиля жизни, сама по себе не

нова. Однако рассматривается она, как правило, в самом широком смысле – профессиональное самоопределение, оформление себя и своего личного пространства, увлечения и т.п. Все это, конечно же, важно, однако совершенно недостаточно для решения сугубо психотерапевтических задач. Клиенты, попадающие на прием к психотерапевту, нуждаются в более конкретных рекомендациях на каждый день. При традиционном подходе, основное внимание уделяется различным предписаниям относительно режима дня, доступных способов самоконтроля и саморегуляции, а также планов на будущее [1; 2]. Такие предписания, в наиболее общем виде звучат так: «Вам полезно (следует, необходимо) то-то и то-то. Делая это, Вы повышаете свои шансы выздоровления!». Иными словами, есть универсальные правила, которые помогут выйти из болезни и улучшат качество жизни. Таким образом, задается вполне конкретная программа действий. Остается лишь ее принять и последовательно исполнять. Участие самого клиента в ее разработке, как правило, крайне незначительно. А то, к чему не приложено усилий, мало мотивирует. К этому необходимо добавить относительно небольшую привлекательность и однообразие общеизвестных правил «здорового образа жизни», а также необходимость постоянных волевых усилий для их соблюдения. В этой ситуации, крайне важно дать клиенту возможность принимать более активное участие в поиске саногенного способа жизни, причем такого, который подходит только ему одному. Уникальность, неповторимость жизненного пути весьма заманчива. Необходимо сделать клиента главным автором и творцом своего собственного персонального стиля жизни. Задача же психотерапевта – дать нужную информацию и время от времени побуждать к конкретным действиям.

Для выяснения того как и каким образом определять, находить (создавать) и поддерживать свой собственный персонально идеальный стиль жизни был проведен ряд исследований. В самом начале была выдвинута следующая гипотеза – существует такой психотерапевтический (саногенный)

стиль (образ) жизни, который подходит клиенту более всего, хорошо согласуется с его возможностями, запросами, желаниями. При таком образе жизни минимальна вероятность развития психических, поведенческих и соматических расстройств. В случае их возникновения, необходимо выбрать такой персонально идеальный стиль жизни, который будет оказывать максимальный психотерапевтический эффект и позволит ускорить процесс выздоровления, или же создаст условия для протекания заболевания в наиболее мягкой, щадящей форме.

На первом этапе исследований были собраны и проанализированы материалы по испытуемым, которых можно отнести к категории «здоровых» и относительно благополучных людей. Всего 47 человек (20 женщин и 27 мужчин). На основании полученных данных были выделены наиболее общие характеристики «благополучных» людей. К ним отнесены: достаточно высокая реалистичность в оценках себя и явлений окружающего мира; опора, в первую очередь, на собственное мнение; доброжелательное или, по крайней мере, терпимое отношение к людям; естественность поведения; адекватность эмоциональных реакций, их сбалансированность; творческий подход в разрешении проблемных ситуаций. В психотерапии, перечисленные характеристики могут использоваться как некие ориентиры, а точнее цели к которым следует стремиться для восстановления или обретения психического здоровья.

Было установлено, что все характеристики имеют выраженный процессуальный характер. Иными словами ими нельзя овладеть раз и навсегда. Их нужно постоянно достигать и, по-возможности, поддерживать на должном уровне. Состояние благополучия не может окончательно совершиться или состояться. Можно лишь временами проживать это состояние. Естественно, чем чаще оно случается, тем больше удовлетворенность человека своей жизнью.

На втором этапе исследований были проведены наблюдения за тем, каким образом развивается процесс поиска и формирования

психотерапевтического персонально идеального стиля жизни. Для этого были проанализированы результаты психотерапевтических сессий с людьми, имеющими различные невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства. Всего 287 человек (177 женщин и 110 мужчин).

При проведении психотерапевтических процедур клиентам внушалась идея существования персонально идеального стиля жизни, который поможет успешно преодолеть недуг. Обязательно указывалось на то, что этот стиль жизни уникален и подходит лишь им одним. Его нужно найти или разработать самостоятельно. Такой стиль жизни включает очень «индивидуальное» мировоззрение и поведение. Проявляется он в особом восприятии мира, способах реагирования, стилях взаимодействия с окружающими людьми, увлечениях и предпочтениях.

Результаты проведенных исследований целиком подтвердили первоначальную гипотезу и позволили выделить наиболее важные особенности психотерапевтического персонально идеального стиля жизни. Было показано, что такой стиль представляет собой некий эталонный образ-конструкт, к которому следует стремиться, но полностью достичь или обрести невозможно. Связано это, в первую очередь, с постоянной изменчивостью, как самих людей, так и мира, в котором они обитают. По одной из общеизвестных физиологических моделей, человека можно рассматривать как открытую систему, которая постоянно обменивается с окружающей средой веществом, энергией, информацией. Но если изменяется человек, то с неизбежностью меняются и характеристики идеального для него стиля жизни. Кроме того, весьма переменчива и среда нашего обитания.

Условия жизни и окружение, во многом определяют предпочтения и выборы. И тут нельзя не отметить важную особенность любого стиля жизни, а именно степень его согласованности с реальной жизненной ситуацией. Проведенные исследования показали, что для получения хорошего психотерапевтического результата необходима некая «сродность» желаний,

возможностей и ситуации. Приоритетность действий определяется не только их важностью, но и согласованностью с реальностью. Другими словами, хорошо хотеть то, что возможно и достижимо. Таким образом удается достигать желаемого с минимальными затратами сил и энергии. В этом случае коэффициент полезного действия системы «человек» максимален, что свидетельствует об ее эффективности. Делаю то, что дается относительно легко, но с неперенным условием важности и полезности исполняемого. В идеале, совершаю то, что нужно, значимо, а главное получается своевременно совершить. Для этого, каждое желание и действие должны созреть. Подходящие условия и своевременная готовность человека к действиям являются неперенным условием успеха.

Можно сказать, что персонально идеальный стиль жизни, это постоянное удачное согласование хочется – нужно – возможно – получается. При этом «хочется» относится к сфере потребностей (в первую очередь базовых!). В «хочется» представлено все, что может быть пожелать. «Нужно» – это «хочется», пропущенное через фильтр сознания и уже с выделением приоритетов. «Возможно» – следующая стадия сознательной (логической) проработки «нужды». В процессе ее осуществляется оценка наличных ресурсов и особенностей ситуации, а также выбор оптимального алгоритма действий и вероятностная оценка их успешности. «Получается» – это процесс эмпирической проверки «возможно» с последующей его корректировкой. Без «получается», «возможно» представляет собой лишь симпатичный умозрительный конструкт с невысокой практической значимостью. На этапе «получается», если получается легко, органично, часто и начинается оформляться персонально идеальный стиль жизни.

Важным условием сохранения персонально идеального стиля жизни является ежедневная стимуляция: сенсорная, эмоциональная, интеллектуальная. Эта стимуляция достигается как активным участием в повседневных делах, так и за счет дополнительных спортивных нагрузок, а также всевозможных провокаций сильного физиологического стресса.

Человек как бы постоянно балансирует между состояниями депривации и пресыщения, недогрузки и перегрузки, в поисках выхода на оптимальный уровень физического и психического комфорта. Нахождение вблизи персонального оптимума характеризуется в частности сбалансированностью и адекватностью эмоциональных реакций и хорошим самочувствием в целом. Физиологическими признаками удачного выбора стиля жизни является нормализация сна, уменьшение проявлений астении, исчезновение неприятных вегетативных симптомов и соматических проявлений тревоги.

Персонально идеальный стиль жизни, это процесс (состояние), который невозможно однозначно описать и втиснуть в конечный набор характеристик. О том, что он происходит, можно судить по ряду косвенных признаков. Например, процедура выбора в проблемной ситуации не вызывает чрезмерного напряжения и последующего за ним психического и физического истощения. Появляется известная легкость естественность в поведении. Исчезает потребность постоянно с кем-то или с чем-то соревноваться, проверять себя на крепость и все время подтверждать собственную значимость. Восстанавливается способность выжидать, когда в этом есть необходимость. Развивается навык правильного выбора «гармоничной» дистанции с предметами, людьми, явлениями. Негативные эмоциональные проявления досады, обиды, гнева, страха относительно быстро купируются. Пессимистичный фон настроения если и возникает, то лишь в исключительных случаях и ненадолго. Возникает ощущение везения, будь то в мелочах или же в делах серьезных. Все складывается большей частью удачно, как будто окружающий мир, странным образом благоприятствует всем начинаниям. Неприятности не накапливаются, а преодолеваются своевременно и с минимальным ущербом. Отсутствует склонность к «катастрофизации» событий.

При выходе на персонально идеальный стиль жизни уходит большинство «чрезмерностей». Здесь нет места фанатизму и одержимости новомодными идеями. Всему тому, что так характерно дисфункциональному

«черно-белому» мышлению. Да и количество прежних «незыблемых убеждений» заметно уменьшается. Мышление становится более пластичным, адаптивным, креативным. Ему характерна естественная опора на универсальные мировоззренческие идеи-принципы: непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия. С помощью этих идей принципов осуществляется верификация умозаключений на предмет их истинности и значимости («эмоционального веса»). Последнее необходимо для определения личностного смысла умозаключения, а, значит, и его мотивационной силы.

Одной из характерных особенностей адаптивного мышления является также гибкость в планировании. План становится тем, чем ему и положено быть – ориентиром, но никак не сверхзадачей. Состояние «одержимости целью» наблюдается крайне редко, в основном в критической ситуации выживания, где оно вполне уместно.

На фоне персонально идеального стиля жизни заметно повышается антисуггестивный барьер. Высокая критичность мышления создает неплохую защиту от различных ятрогений, дидактогений, парентогений и тому подобных негативных суггестивных влияний. При этом, увеличение критичности не препятствует успешной реализации психотерапевтической суггестии.

В плане физического самочувствия удается выйти на уровень максимально возможного благополучия при объективно существующих соматических проблемах. Понятно, что при тяжелых хронических заболеваниях, едва ли возможно достичь состояния полного физического комфорта. И, тем не менее, выход на персонально идеальный стиль жизни позволяет вполне сносно «сосуществовать» с недугом, эмоционально и ментально не погружаясь в него.

Все выше перечисленные особенности персонально идеального стиля жизни позволяют задавать психотерапевтические ориентиры для клиента.

Выглядят они достаточно заманчиво. Их привлекательность создает мотивационную основу для будущих устремлений практически любого человека. Все упомянутые аргументы и становятся предметом вербального терапевтического внушения в Мультимодальной суггестивной психотерапии.

Следует отметить, что психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни – это не единственный верный («истинный») путь преодоления недуга. Таких путей множество. Нужно лишь найти тот, который является оптимальным в данной ситуации. При этом остается еще преодолеть логический парадокс, порождаемый неизбежной изменчивостью персонально идеального стиля жизни. Изменчивость делает его нестабильным и не позволяет четко определить. Для преодоления этой проблемы достаточно допустить, что на относительно малом отрезке времени можно, с известной долей условности, рассматривать персонально идеальный стиль жизни как нечто более-менее стабильное. Как показали исследования, такое приближение вполне оправдано с практической точки зрения.

Выводы. Психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни позволяет максимально эффективно преодолевать всевозможные проблемы психологического и медицинского характера, дает возможность, клиенту реализовывать свой творческий потенциал, самостоятельно справляться с жизненными стрессами и достигать состояния относительного благополучия. Психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни можно использовать как саногенную идею при комплексной суггестивной психотерапии невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств. Основными признаками выхода клиента на психотерапевтический персонально идеальный стиль жизни является нормализация основных физиологических констант организма, восстановление природного баланса сон-бодрствование, повышение уровня адаптивности мышления, адекватность и сбалансированность эмоциональных реакций, индивидуально комфортный уровень социальной активности. Идея необходимости поиска персонально идеального стиля

жизни является одной из основополагающих в системе Мультимодальной суггестивной психотерапии.

В ближайшей перспективе планируется продолжить исследования по разработке общей стратегии мультимодального психотерапевтического суггестивного воздействия.

Список использованной литературы

1. Александров А.А. Психотерапия: учебное пособие. / А.А. Александров. – СПб: Питер, 2004. – 480 с.
2. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия / М.Е. Бурно. – М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. – 800 с.
3. Манілов І.Ф. Психотерапевтична подорож наодинці: базові положення / І.Ф. Манілов // Актуальні проблеми психології. Т.Ш.: Консультативна психологія та психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – К.: Логос, 2014. – Вип.10. – С. 184–196.
4. Манилов И.Ф. Развитие адаптивного мышления с помощью конфронтационной суггестии [Электронный ресурс] / И.Ф. Манилов // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – Т. 2, № 1(12) – Режим доступу: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/17
5. Манилов И.Ф. Суггестивная коррекция дисфункционального мышления: мультимодальный подход [Электронный ресурс] / И.Ф. Манилов // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – Т. 2, № 3(14). – Режим доступу: http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/19
6. Манилов И.Ф. О методах мультимодальной суггестивной психотерапии / И.Ф. Манилов // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.

Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 38. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. – С. 281–292.

Spisok ispol'zovannoi literatury

1. Aleksandrov A.A. Psihoterapiya: uchebnoe posobie. / A.A. Aleksandrov. – SPb: Piter, 2004. – 480 s.
2. Burno M.E. Klinicheskaya psihoterapiya / M.E. Burno. – M.: Akademicheskii Proekt; Delovaya kniga, 2006. – 800 s.
3. Manilov I.F. Psihoterapevtychna podorozh naodyntsi: bazovi polozhennya / I.F. Manilov // Aktual'ni problemy psyhologii. T.III.: Konsul'tatyvna psyhologiya ta psyhoterapiya: Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psyhologii imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrainy – K.: Logos, 2014. – Vyp.10. – S. 184–196.
4. Manilov I.F. Razvitie adaptivnogo myshleniya s pomosh'yu konfrontatsionnoi suggestii [Elektronnyi resurs] / I.F. Manilov // Tekhnologii rozvytku intelektu. – 2016. – T. 2, № 1(12) – Rezhym dostupu: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/17
5. Manilov I.F. Suggestivnaya korrektsiya disfunktsional'nogo myshleniya: mul'timodal'nyi podhod [Elektronnyi resurs] / I.F. Manilov // Tekhnologii rozvytku intelektu. – 2016. – T. 2, № 3(14). – Rezhym dostupu: http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current
6. Manilov I.F. O metodah mul'timodal'noj suggestivnoj psihoterapii / I.F. Manilov // Problemy suchasnoi psyhologii: Zbirnik naukovykh prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogienka, Institutu psyhologii imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrainy / za nauk. red. S.D. Maksimenka, L.A. Onufrievoi. – Vyp. 38. – Kam'janec'-Podil's'kij : Aksioma, 2017. – S. 281 – 292.