

МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ СУГГЕСТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ

УДК 159.955:615.851

Манилов Игорь Феликсович

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

ORCID ID: 0000-0003-3439-9913

Аннотация. В статье рассмотрены исходные теоретические положения и принципы работы Мультимодальной суггестивной психотерапии. Показана оригинальность и новизна идей Мультимодальной суггестивной психотерапии, а также их связь с идеями когнитивно-поведенческой, суггестивной и экзистенциальной психотерапии. Отмечено, что основные теоретические положения Мультимодальной суггестивной психотерапии базируются на концепции адаптационной суггестивной модификации мышления. Стратегия психотерапевтического воздействия выстраивается вокруг идеи Персонально идеального стиля жизни. Представлены основные методы психотерапевтического воздействия, в частности: комплексная верификация умозаключений, психотерапевтические гипотезы, установочная суггестия, суггестивное моделирование будущего, провокация физиологического и психологического стресса, погружение в реальность, суггестивный режимный прессинг, психотерапевтическая конфронтационная суггестия, актуализация креативности, психотерапевтическое путешествие в одиночку. Установлено, что Мультимодальная суггестивная психотерапия позволяет оказывать эффективную помощь людям, страдающим на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства; неосложненные аффективные расстройства; расстройства привычек и влечений; расстройства сна неорганической природы, пищевого поведения и половой дисфункции.

Ключевые слова: внушение, суггестивное воздействие, мультимодальная суггестивная психотерапия, методы психотерапии, невротические расстройства, адаптационная суггестивная модификация мышления, персонально идеальный стиль жизни, психотерапевтическая конфронтационная суггестия.

Постановка проблемы. Мультимодальная суггестивная психотерапия (МСП) – система психотерапевтической помощи при различных психических и поведенческих расстройствах. В первую очередь, речь идет о невротических, связанных со стрессом и соматоформных

расстройствах. Кроме этого, МСП с успехом была использована при работе с клиентами, страдающими на неосложненные аффективные расстройства, а также расстройства привычек и влечений, сна неорганической природы, пищевого поведения и половой дисфункции. В качестве дополнительной поддерживающей формы психотерапевтической помощи МСП применялась, также, при работе с больными на простую шизофрению и с хроническими бредовыми расстройствами.

В предыдущих тематических публикациях уже были представлены базовые положения, стратегии психотерапевтического воздействия и методический арсенал МСП [8; 9; 10; 11]. Каждая статья была посвящена тому или иному конкретному теоретическому или практическому аспекту. Такое фрагментарное описание системы МСП создает определенные трудности в получении общего представления о данном направлении психотерапии. Возникают сложности с оценкой ее новизны, оригинальности и, самое главное, эффективности. В связи с этим представляется актуальным обобщающее изложение основных исходных положений и принципов работы МСП. Этому и посвящена настоящая статья.

Анализ последних исследований и публикаций. К основным прототипам Мультимодальной суггестивной психотерапии относятся когнитивно-поведенческая, суггестивная и экзистенциальная психотерапии.

К первоисточникам когнитивно-поведенческого подхода, которые были творчески переработаны в МСП, следует отнести работы А. Бека, А. Эллиса, Д. Прохазки, Д. Норкрасса, В. Гвидано, Г. Лиотти, М. Махони, К.С. Добсона, В. Глассера, А. Лазаруса, С. Хайеса, К. Вилсона, З. Сегала, А. Уэллса [2; 4; 6; 7; 13; 15; 16]. Из этих работ заимствовано особое внимание ко всему, что так или иначе связано с когнитивной сферой, а также, стремление оставаться в рамках научно обоснованных теорий и технологий. При этом были сделаны существенные содержательные поправки с целью преодоления некоторой абсолютизации когнитивных феноменов.

Ведущим инструментом психотерапевтического воздействия на сеансах МСП является суггестия. Основные принципы и технологии суггестивного воздействия почерпнуты из работ К.И. Платонова, М.С. Лебединского, С.И. Консторума, В.Е. Рожнова, К.М. Варшавского, Б.Д. Карвасарского, П.И. Буля, А.П. Слободяника, Е.М. Бурно, А.А. Александрова, Р.Д. Тукаева, М. Эриксона [1; 3; 5; 12]. Эффективность традиционной суггестивной психотерапии не вызывает сомнений. Однако, следует отметить одну существенную ее особенность, а именно, преимущественное использование в практической работе различных форм гипнотического транса. Внушение же в состоянии бодрствования рассматривается, чаще, как вспомогательный прием, и в ситуациях, когда, по тем или иным причинам, нет возможности применить гипноз. И сводится оно, как правило, к краткому вербальному директивному внушению. Очевидно, что

возможности внушения в состоянии бодрствования значительно шире. В системе МСП сделана попытка более полно раскрыть потенциал этой формы суггестивного воздействия.

Еще одним источником идей для МСП послужили работы представителей экзистенциального направления в психотерапии. В первую очередь речь идет об исследованиях К. Ясперса, Л. Бинсвангера, В. Франкла, Р. Мэя, И. Ялома, А. Лэнгле [4; 14]. Их идеи позволили существенно расширить представления о глобальных стратегических задачах психотерапии и вывести ее за пределы узко ориентированной системы помощи. Необходимость психотерапевтической проработки таких экзистенциальных данностей как смерть, одиночество, свобода, потеря смысла стала неотъемлемой составляющей общей стратегии МСП.

Как и любая психотерапевтическая система интегративной направленности, МСП вобрала в себя множество идей и практических технологий, но при этом сохранила идеологическую цельность и оригинальность. Далее в статье предпринята попытка обосновать данное утверждение и показать специфические особенности МСП.

Цель статьи – рассмотреть исходные теоретические положения и принципы работы Мультиmodalной суггестивной психотерапии.

Изложение основного материала. Разработка системы Мультиmodalной суггестивной психотерапии начата автором данной статьи в середине 90-х годов. Необходимость такой разработки была вызвана несколькими причинами. Во-первых, это чрезвычайное разнообразие проблем, предъявляемых клиентами на психотерапевтических сеансах. Диапазон их варьировал от различной степени сложности клинических случаев, до весьма специфических узко психологических проблем. Во-вторых, это значительный разброс индивидуальных особенностей людей, обращающихся за психотерапевтической помощью. Часть клиентов, при всем желании, не удавалось втиснуть в традиционные типологические схемы (как психологические, так и медицинские), а, значит, и подбирать типовые меры воздействия. Кроме того, регулярно приходилось сталкиваться с проблемами, которые не удавалось решить в рамках какого-то одного традиционного психотерапевтического подхода. В связи с этим появилась необходимость в психотерапевтической системе, перекрывающей большую часть запросов клиентов и, в своих теоретических положениях, не выходящую за рамки естественно-научных воззрений. Системе, которая не претендует на абсолютную истинность своих теоретических положений, признающая их условность и относительность. Попытки создать такую открытую, универсальную, понятную систему психотерапевтической помощи и привели к появлению *Мультиmodalной суггестивной психотерапии* (МСП).

При разработке МСП был сделан ряд допущений, которые позволили наметить общую стратегическую направленность психотерапевтического воздействия. Допущения опирались на ряд очевидных фактов. Так, проблемы клиента всегда возникают на фоне какого-то

определенного, присущего только ему образа, способа или стиля жизни. «Стиль жизни» – собирательное понятие, которое включает все индивидуальные особенности жизнедеятельности человека (представления о себе и мире, способы обработки информации, привычки, предпочтения, уровень повседневных физических нагрузок, стили коммуникации и т.п.). Сюда относится все то, на что индивид, при желании, может прямо либо косвенно влиять.

Закономерно предположить, что индивидуальный стиль жизни клиента, в той или иной степени, порождает и поддерживает существующую проблему. И если это так, то целенаправленное изменение стиля жизни позволит устранить или хотя бы минимизировать проблему (проблемы). Данное допущение и было принято в МСП как основополагающее. Из него следует и главная стратегическая задача психотерапии – помочь клиенту найти такой саногенный индивидуальный стиль жизни. В МСП этот предельный эталонный конструкт получил название *Персонально идеальный стиль жизни* (ПИСЖ) [10].

В результате исследований было установлено, что ПИСЖ не является чем-то окончательным и неизменным. Он достаточно динамичен и может меняться в зависимости от жизненной ситуации, в которой пребывает человек. ПИСЖ можно представить как непрерывный процесс в определенных временных и пространственных рамках. Для его поддержания необходимы постоянные целенаправленные усилия. При этом усилия тем меньше, чем ближе человек к своему ПИСЖ. Тут уместна аналогия с тяжелыми качелями. Для их раскачивания необходимо приложить значительно больше сил, нежели для поддержания уже запущенных колебаний. Особенно малы затраты энергии, когда частота собственных колебаний качелей близка к частоте прилагаемого усилия. Таким образом, достигается максимальный результат при минимальных усилиях.

Еще один очевидный факт, на котором стоит теория МСП – полезность, а точнее необходимость повышения адаптационного потенциала человека. Речь идет о развитии адаптивности, как универсальной способности индивида приспосабливаться к различным условиям его существования. При этом задача такой адаптации значительно шире, нежели просто выживание. Речь идет о выживании с удовольствием и непременным удовлетворением от жизни. Это выживание одновременно с самоосуществлением.

Одним из условий успешного повышения адаптивности человека, является развитие у него гибкого, адаптивного мышления. Мышление в МСП рассматривается как открытая нелинейная, постоянно эволюционирующая система-процесс, к которой применимы методологические принципы общей теории систем. Данный подход отражен в базовых положениях *Концепции адапционной суггестивной модификации мышления*.

Именно адаптивное мышление позволяет человеку быстро и эффективно удовлетворять насущные потребности. Простейшая блок-схема развертывания этого процесса выглядит

следующим образом: нуждаюсь – знаю – хочу – могу – получаю. «Нуждаюсь» – представляет собой зарождение потребности. «Знаю» – знание того, в чем конкретно нуждаюсь. «Хочу» – осознание важности желаемого и превращение «просто знаю» в «хочу обрести» (появление первичного мотива). «Могу» – оценка наличных ресурсов и возможности ими воспользоваться. «Получаю» – непосредственное получение желаемого.

В процессе психотерапии происходит постоянное согласование «нуждаюсь – знаю – хочу – могу – получаю». Особое внимание уделяется переходам «знаю-хочу» и «хочу-могу». Эффективному их согласованию более всего мешают конфликтные ситуации вроде: «нуждаюсь, но не знаю об этом», «знаю, но не хочу», «хочу, но не могу». Последовательно преодолевая их, клиент обучается стремиться к тому, что принципиально достижимо.

Все что мешает эффективному преодолению конфликтных ситуаций, подлежит корректировке. В первую очередь, речь идет о неадаптивных (дисфункциональных) мыслях и убеждениях. Как известно, неадаптивность, ригидность, дефектность мыслей обусловлена всевозможными когнитивными искажениями [2]. В МСП к основным источникам таких искажений относят: 1. *«Я-центричность» сознания*; 2. *Квазифинальность умозаключений*; 3. *Спонтанную редукцию когнитивных структур*.

«Я-центричность» сознания означает неизбежность и естественность субъективной, а, значит и предвзятой оценки всех наблюдаемых явлений. Любой, воспринимаемый человеком объект «субъективен», т.к. в процессе мышления мы всегда оперируем неким образом объекта, а не самим объектом. Каждый такой образ индивидуально окрашен. Предвзятость оценок и направленность мыслительных манипуляций определяются субъективно значимыми категориями – «нуждаюсь-не нуждаюсь», «важно-не важно», «полезно-вредно», «желаю-не желаю» и т.п. Под их влиянием с неизбежностью искажается любая информация, а результат ее обработки обязательно и насильственно согласовывается с индивидуальными представлениями о себе и мире.

Другой источник когнитивных искажений – квазифинальность умозаключений. Данная форма искажений обусловлена самим процессом логического вывода. Умозаключение представляет собой конечный продукт различных логических операций с посылками. Умозаключение – всегда выбор. В нем с необходимостью присутствует некая завершенность, окончательность, уничтожающая альтернативность. Это результат мыслительной деятельности, а результат, по своей форме, всегда конечен. Логический вывод «замораживает» и «овеществляет» умозаключение. Непрерывный, по своей сути, процесс превращается в окончательно свершившееся событие, что неизбежно искажает реальность. Подобная утрата процессуальности более всего характерна для обыденного сознания, которое демонстрируют подавляющее большинство клиентов, попадающих на прием к психотерапевту.

Третьим источником когнитивных искажений является спонтанная редукция когнитивных структур. Представляет она собой самопроизвольное стремление психики человека к предельному упрощению картины мира (упрощению для практического использования!). Примером может служить появление мыслительных шаблонов, вплоть до догматов. Чем проще картина мира, тем легче и удобнее ею пользоваться и тем меньше требуется усилий и времени для различных умозаключений и прогнозов.

Квазифинальность умозаключений совокупно с «Я-центричностью» сознания и спонтанной редукцией когнитивных структур порождают всевозможные иррациональные верования и, как следствие – неадаптивную картину мира. Очевидно, что коррекция неадаптивной картины мира является обязательной составляющей психотерапевтической помощи. И требует она последовательной «децентрации» привычных представлений и введения поправок на «конечность» и «шаблонизацию» когнитивных процессов.

В МСП, стандартная рабочая модель коррекции картины мира включает: 1. Устранение информационных пробелов; 2. Иерархическое согласование базовых систем оценок; 3. Нейтрализацию патогенных когнитивных процессов; 4. Формирование мотивирующих целей; 5. Восстановление общего энергетического баланса психических процессов. [8]

Процедуру коррекции картины мира можно условно разделить на пять этапов – ситуативную стабилизацию, диагностическое зондирование, информационное накопление, конфронтационную дестабилизацию, адаптационную трансформацию. Каждый этап характеризуется своими особенностями и направленностью суггестивного воздействия. На протяжении курса психотерапии, все этапы циклически повторяются, но с каждым новым разом уже на более высоком логическом уровне.

Коррекция картины мира является важнейшей частью комплекса мероприятий по развитию адаптивного мышления. Желательность и преимущества развития адаптивного мышления и приближения к ПИСЖ являются одним из основных предметов гетерогенного внушения в МСП. В МСП феномен внушения (суггестии) рассматривается значительно шире, чем в традиционной суггестивной психотерапии. Так, под сомнение берется противопоставление процессов внушения и убеждения, как принципиально различных форм воздействия. Они, скорее, умозрительные полюса некоего континуума, каждая точка которого характеризуется определенной формой и степенью выраженности суггестии. Из этого следует, что внушение присутствует в любом акте человеческой коммуникации. Само собой, суггестия присутствует и во всех известных формах психотерапевтического воздействия, и не просто присутствует, а является необходимым условием хорошего психотерапевтического результата.

В МСП гетерогенное внушение, чаще всего, приобретает черты *суггестивного убеждения-увещевания* и реализуется в *суггестивном диалоге/монологе*. Внешне, такая

процедура напоминает импровизированный «сократический диалог», который, время от времени, перемежается ключевыми вербальными императивами. Императивы эти расставляют и закрепляют саногенные смысловые акценты.

В МСП гипнотический транс используется достаточно редко. Преимущество, безусловно, отдается суггестивному воздействию в состоянии бодрствования. При этом под «бодрствованием» понимается весьма широкий диапазон состояний, при которых клиент вполне способен сохранять волевой контроль над собой.

Для определения приоритетности, последовательности и интенсивности конкретных психотерапевтических процедур в МСП используется понятие модальности. К основным модальностям суггестивного психотерапевтического воздействия отнесены: «психический статус», «когнитивные процессы», «состояние сомы», «рефлекторные побуждения-действия», «актуальные потребности», «стратегии преодоления» [11]. На каждом психотерапевтическом сеансе происходит своеобразная экспресс оценка клиента по этим модальностям. Таким образом, выявляются *условно патогенные факторы жизнедеятельности*, т.е. все то, что может порождать и подпитывать проблему. На основе их оценки определяется *ситуативно-актуальный профиль проблемы* и область ближайшего возможного развития клиента. Данный профиль задает локальную стратегию работы на каждом конкретном психотерапевтическом сеансе. Усреднение множества локальных профилей проблемы позволяет определить общую стратегию мультимодального суггестивного психотерапевтического воздействия.

Одной из важнейших особенностей работы в МСП является *приоритетность «сейчас»*. Под «сейчас» подразумевается все, что относится к данному настоящему моменту времени и ситуации. В МСП прошлое и настоящее, технически, не представляют собой что-то самостоятельное. Они лишь модусы настоящего. Это означает, что сместиться в прошлое или будущее невозможно. Направленное фокусированное воображение и гипнотический транс помогают только пережить иллюзию такого перемещения. Можно лишь создавать в настоящем «картину о прошлом» или «картину о будущем». Сила и яркость этих картин прямо пропорциональна силе воображения, ожиданиям и потребностям клиента. В МСП не работают с психотравматичным прошлым (будущим), а работают с психотравматичным настоящим, которое оперирует образами из прошлого (будущего).

Жизнь, таким образом, состоит из последовательно наступающих «сейчас». Научиться овладевать «сейчас» означает научиться управлять жизнью, насколько это в силах человека. Сокрушаясь о прошлым и уповая на будущее, неизбежно упускаешь «сейчас». Одной из основных задач МСП является автоматизация у клиента навыка *освоения или овладения «сейчас»*. Это овладение не имеет ничего общего с бытующим в общественном сознании девизом «жить на полную». Последнее представляет собой жадное и суетливое выхватывание

из жизни доступных благ. В МСП овладеть «сейчас» означает обретение баланса между «нуждаюсь», «хочу» и «могу». В своем предельном выражении этот динамический баланс проявляется в гармоничном чередовании состояний кратковременного творческого подъема-преодоления и растянутой во времени удовлетворенности-безмятежности.

Методический арсенал МСП достаточно разнообразен. К основным методам МСП относятся: комплексная верификация умозаключений, психотерапевтические гипотезы, установочная суггестия, суггестивное моделирование будущего, провокация физиологического и психологического стресса, погружение в реальность, суггестивный режимный прессинг, психотерапевтическая конфронтационная суггестия, актуализация креативности, психотерапевтическое путешествие в одиночку [9].

Комплексная верификация умозаключений – проверка различных мотивирующих умозаключений на предмет их уместности и практической полезности. Мотивирующие умозаключения – это всевозможные мысли, идеи, убеждения, которые обладают личностным смыслом для данного конкретного человека и побуждают его хотеть, стремиться, реагировать, действовать. При обнаружении ситуативно дисфункциональных (неадаптивных) умозаключений производится их проработка техниками когнитивной психотерапии, в сопровождении специальных фоновых внушений.

Психотерапевтические гипотезы – различные психологические и медицинские модели, «объясняющие» причины возникновения у клиента проблемы. Первичную модель выбирают в соответствии с мировоззренческими предпочтениями клиента. Это может быть патогенетическое, психоаналитическое, когнитивное, бихевиоральное, экзистенциальное, трансцендентальное виденье проблемы. Клиент «примеряет» на себя то одну, то другую, убеждаясь в их очевидной условности и метафоричности. Со временем появляется возможность создать для себя свой **персональный психотерапевтический миф**.

Установочная суггестия – прямая или косвенная гетерогенная суггестия, задающая целевую направленность повседневным действиям клиента. Чаще всего, это внушение необходимости поиска ПИСЖ и позитивности любой активности, любого результата этих поисков. Кроме того, формируется потребность в целенаправленном развитии самодостаточности, адаптивности, креативности.

Суггестивное моделирование будущего – построение картины желаемого будущего и его «виртуальное проживание». Для облегчения продвижения к цели используется **Суггестивный стимулятор изменений**. Чаще всего это индивидуально подобранная вербальная суггестивная формула или вполне конкретный предмет, который имеет особый символический смысл и воплощает собой поставленную цель. Стимулятор изменений постоянно напоминает клиенту о его планах на будущее и подкрепляет желание их достичь.

Провокация физиологического и психологического стресса – периодическое воздействие стимулов-раздражителей различной модальности и интенсивности с целью активизации всех адаптационных ресурсов организма. Для запуска этого процесса, клиента побуждают добровольно экспериментировать с всевозможными стрессовыми нагрузками – перепадами температур, световыми раздражителями, голоданием, депривацией сна, непривычной пищей, повышенными мышечными нагрузками, стрессогенными социальными ситуациями.

Погружение в реальность – целенаправленное регулярное столкновение клиента с разнообразными фактами жизни, которые расширяют его представление о мире и представляют события и явления во всем их многообразии и неоднозначности. Погружение в реальность (или установление контакта с реальностью!) осуществляется с помощью структурированных просветительских бесед, чтения специально подобранной литературы, просмотра документальных и художественных фильмов, посещения мест, где представлены различные стороны человеческой жизни во всей ее неприкрытой реалистичности. Все от чего клиент пытается спрятаться, становится предметом для осознания и переосмысления. Такой психотерапевтический реализм предполагает, естественно, сбалансированность эмоциональных нагрузок.

Суггестивный режимный прессинг – специальные задания и режимные предписания, которые даются клиенту в промежутках между психотерапевтическими сеансами. Этому предшествует формирование суггестивной установки на их полезность и необходимость неукоснительно соблюдать всю последовательность действий. Для усиления эффекта дополнительно вводится требование регулярной отчетности перед психотерапевтом.

Психотерапевтическая конфронтационная суггестия. Основные положения метода психотерапевтической конфронтационной суггестии выглядят следующим образом: 1. Существуют базовые общенаучные принципы и мировоззренческие идеи, которые являются антагонистами дисфункциональных (неадаптивных) умозаключений; 2. Данные идеи-принципы можно передавать с помощью гетерогенной суггестии; 3. Столкновение внушенных идей-принципов с неадаптивными умозаключениями приводит к саногенной коррекции последних.

В МСП базовыми являются идеи-принципы непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия. Данные идеи-принципы позволяют разрушать незыблемость и абсолютность неадаптивных умозаключений и преодолевать их смысловую ограниченность и нелогичность.

Актуализация креативности – внушение идеи необходимости творческого подхода ко всему, с чем клиент сталкивается в жизни. Создание произведений искусства, творческое решение бытовых проблем, эксперименты с различными социальными ролями, оригинальные

хобби, околонуточные эксперименты, изыскания в профессиональной сфере, психологические опыты и т.п. Для поддержания творческих начинаний клиентов используется специальное суггестивное сопровождение.

Психотерапевтическое путешествие в одиночку – метод пролонгированного психотерапевтического воздействия, которое позволяет формировать и закреплять у клиента психоэмоциональные реакции, поведенческие паттерны и мировоззренческие представления, которые характерны здоровой, социально адаптированной личности. Путешествие в одиночку позволяет клиенту апробировать саногенные идеи, сформированные в процессе предшествующей психотерапевтической работы. К базовым положениям психотерапевтического путешествия в одиночку относятся: самостоятельность и личная ответственность; добровольность; приоритет настоящего; отношение к путешествию как к непрерывному процессу, а не событию, ограниченному четкими временными рамками; открытость новому опыту и отсутствие «культурной цензуры»; персонально-оптимальный темп перемещения; умеренность нагрузок; разумность и оправданность риска; разнообразие форм и способов путешествия; непрерывность перемещений; минимализм в дороге; мимикрия; фиксирование впечатлений. В процессе такого путешествия, в полной мере реализуется психотерапевтическая метафора – «жизнь – это путешествие в одиночку».

Приведенные выше методы психотерапевтического воздействия являются базовыми. МСП – открытая система. Она позволяет использовать любые психотерапевтические технологии, при условии их адаптации и согласования с теоретическими положениями МСП.

Выводы. Мультиmodalная суггестивная психотерапия (МСП) является оригинальной системой психотерапевтической помощи при некоторых психических и поведенческих расстройствах. В МСП творчески переработаны идеи когнитивно-поведенческой, суггестивной, экзистенциальной психотерапии, а также, ряда других психотерапевтических подходов, в первую очередь, интегративной направленности. Основные теоретические положения МСП базируются на Концепции адаптационной суггестивной модификации мышления. Стратегия МСП выстраивается вокруг идеи психотерапевтического Персонально идеального стиля жизни. Основным инструментом воздействия на психотерапевтических сеансах является суггестивное убеждение-увещание. Основной системообразующий метод психотерапевтического воздействия – Психотерапевтическая конфронтационная суггестия. Мультиmodalная суггестивная психотерапия позволяет оказывать эффективную помощь людям, страдающим на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства; неосложненные аффективные расстройства; расстройства привычек и влечений; расстройства сна неорганической природы, пищевого поведения и половой дисфункции.

В ближайшей перспективе планируется продолжить исследования по разработке конкретных процессуальных моделей мультимодальной суггестивной психотерапии для различных нозологических форм психических и поведенческих расстройств.

Список использованной литературы

1. Александров А.А. Психотерапия: учебное пособие. / А.А. Александров. – СПб: Питер, 2004. – 480 с.
2. Бек Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство / Джудит Бек – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
3. Буль П.И. Психотерапия, гипноз и внушение в практической медицине / Д.Г. Буль. – Л., 1990. – 91 с.
4. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия: Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 496 с.
5. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия / М.Е. Бурно. – М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. – 800 с.
6. Клиническая психология и психотерапия / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. – 3-е изд. – СПб: Питер, 2012. – 944 с.
7. Крупельницька Л. Напрями сучасної психотерапії. Навчальний посібник / Л. Крупельницька. – К.: Інтерсервіс, 2018, 296 с.
8. Манилов И.Ф. Некоторые особенности суггестивной коррекции «картины мира» / И.Ф. Манилов // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2017. Вип. 3, Т. 1 – С. 209–213.
9. 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. – Вип. 38. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. – С. 281 – 292.
10. Манилов И.Ф. О психотерапевтическом персонально идеальном стиле жизни / И.Ф. Манилов // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Вип. 39. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. – С. 146 – 156.
11. Манилов И.Ф. Мультимодальное суггестивное психотерапевтическое воздействие: особенности стратегии [Электронный ресурс] / И.Ф. Манилов // Психологічний часопис: збірник наукових праць. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. – № 8. – Вип.18. – С. 86-99 – Режим доступу: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/418/271>

12. Тукаев Р.Д. Психотерапия: теории, структуры, механизмы / Р.Д. Тукаев – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007. – 392 с.
13. Холмогорова А.Б. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Основные направления современной психотерапии. – М.: «Когито-Центр», 2000. – С. 224-267.
14. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом; пер. с англ. Т.С. Драбкиной. М.: Класс, 1999. – 576 с.
15. Beck A.T., Freeman A. (1990) Cognitive therapy of personality disorders. – N.Y.: Guilford Press.
16. Ellis A. (1993) Reflections on Rational-Emotive Therapy / J. of consulting and clinical psychology. 61, 2, 199-201.

References (Transliteration)

1. Aleksandrov A.A. Psihoterapiya: uchebnoe posobie. / A.A. Aleksandrov. – SPb: Piter, 2004. – 480 s.
2. Bek Dzh. S. Kognitivnaya terapiya: polnoe rukovodstvo / Dzhudit Bek – М.: ООО «I.D. Vilyams», 2006. – 400 s.
3. Bul P.I. Psihoterapiya, hipnoz e vnushenie v prakticheskoy meditsine / D.G. Bul. – L., 1990. – 91 s.
4. Burlachuk L.F., Kocharyan A.S., ZHidko M.E. Psihoterapiya: Uchebnik dlya vuzov / L.F. Burlachuk, A.S. Kocharyan, M.E. ZHidko – 3-e izd. – SPb.: Piter, 2012. – 496 s.
5. Burno M.E. Klinicheskaya psihoterapiya / M.E. Burno. – М.: Akademicheskii Proekt; Delovaya kniga, 2006. – 800 s.
6. Klinicheskaya psihologiya i psihoterapiya / Pod red. M. Perre, U. Baumanna. – 3-e izd. – SPb: Piter, 2012. – 944 s.
7. Krupelnicka L. Napryami suchasnoyi psihoterapiyi. Navchalnij posibnik / L. Krupelnicka. – K.: Interservis, 2018, 296 s.
8. Manilov I.F. Nekotorye osobennosti suggestivnoj korrekcii «kartiny mira» / I.F. Manilov // Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Seriya «Psihologichni nauki». – 2017. Vip. 3, T. 1 – S. 209–213.
9. Manilov I.F. O metodah mul'timodal'noj suggestivnoj psihoterapii / I.F. Manilov // Problemy suchasnoï psihologii: Zbirnik naukovih prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogiienka, Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrainy. – Vip. 38. – Kam'janec'-Podil's'kij : Aksioma, 2017. – S. 281 – 292.

10. Manilov I.F. O psihoterapevticheskom personal'no ideal'nom stile zhizni / I.F. Manilov // Problemi suchasnoï psihologii: Zbirnik naukovih prac' Kam'yanec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogienka. – Vip. 39. – Kam'yanec'-Podil's'kij : Aksioma, 2018. – S. 146 – 156.
11. Manilov I.F. Multimodalnoe suggestivnoe psihoterapevticheskoe vozdejstvie: osobennosti strategii [Elektronnij resurs] / I.F. Manilov // Psihologichnij chasopis: zbirnik naukovih prac. – Kiyiv : Institut psihologiyi imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukrayini, 2018. – № 8. – Vip.18. – S. 86-99 – Rezhim dostupu: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/418/271>
12. Tukaev R.D. Psichoterapiya: teorii, struktury, mekhanizmy / R.D. Tukaev – [2-e izd.] – M.: OOO «Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo», 2007. – 392 s.
13. Holmogorova A.B. Kognitivno-bihevioral'naya psichoterapiya / A.B. Holmogorova, N.G. Garanyan // Osnovnye napravleniya sovremennoj psichoterapii. – M.: «Kogito-Centr», 2000. – S. 224-267.
14. Yalom I. Ekzistencial'naya psichoterapiya / I. Yalom; per. s angl. T.S. Drabkinoy. M.: Klass, 1999. – 576 s.
15. Beck A.T., Freeman A. (1990) Cognitive therapy of personality disorders. – N.Y.: Guilford Press.
16. Ellis A. (1993) Reflections on Rational-Emotive Therapi / J. of consulting and clinical psychology. 61, 2, 199-201.

Manilov Igor Feliksovykh

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

MULTIMODAL SUGGESTIVE PSYCHOTHERAPY: INITIAL STATEMENTS AND PRACTICAL PRINCIPLES

The paper represents the initial theoretical statements and practical principles of the Multimodal Suggestive Psychotherapy (MSP). It is mentioned that the MSP is an original system of psychotherapeutic aid in case of different mental and behavioral disorders. It is shown that the MSP creatively modifies the ideas of cognitive-behavioral psychotherapy, as well as suggestive and existential ones. The main theoretical statements are based on the conception of adaptive suggestive modification of thinking. The key goal of the MSP is to develop adaptive thinking. It is shown that correction of a world vision is a necessary component of a whole complex of measures for development of adaptive thinking. It is represented the standard working model for correction of a world vision that includes: removal of information gaps; hierarchical matching of basic values

systems; neutralization of pathogenic cognitive processes; formation of motivational goals; restoration of a general energy balance for mental processes. There are the main sources of dysfunctional ideas – “self-centric” consciousness; quasi-finale of conclusions; spontaneous reduction of cognitive structures. It is proposed the strategy of suggestive psychotherapeutic influence that is constructed around the idea of the personally ideal lifestyle. It is shown that the main tool of psychotherapeutic influence has to be suggestive persuasion in a wakeful state. There are considered the following ten key methods of multimodal suggestive psychotherapeutic influence: complex verification of inference, psychotherapeutic hypotheses, attitudinal suggestion, suggestive modeling of the future, provocation of physiological and mental stresses, immersion into reality, suggestive pressing by setting conditions, psychotherapeutic confrontational suggestion, actualization of creativity, psychotherapeutic travel alone. It is shown that the key method of this system is Psychotherapeutic confrontational suggestion. It is determined that the MSP allows to give aid to humans suffering from the following illnesses: neurotic and caused by stress somatoform disorders; non-complicated affective disorders; disorders of habits and attractions; sex dysfunction; disorders of sleep, eating behavior, etc.

Key words: suggestion, suggestive influence, multimodal suggestive psychotherapy, psychotherapy methods, neurotic disorders, suggestive modification of thinking, personally ideal lifestyle, psychotherapeutic confrontational suggestion.

Манілов Ігор Феліксович

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

МУЛЬТИМОДАЛЬНА СУГЕСТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ: ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ПРИНЦИПИ РОБОТИ

У статті розглянуто вихідні теоретичні положення та принципи роботи Мультимодальної сугестивної психотерапії (МСП). Відзначено, що Мультимодальна сугестивна психотерапія є оригінальною системою психотерапевтичної допомоги при різноманітних психічних та поведінкових розладах. Показано, що в Мультимодальній сугестивній психотерапії творчо перероблено ідеї когнітивно-поведінкової, сугестивної, екзистенціальної психотерапії. Основні теоретичні положення МСП базуються на концепції адаптаційної сугестивної модифікації мислення. Важливим завданням МСП є розвиток адаптивного мислення. Показано, що корекція картини світу є необхідною складовою комплексу заходів по розвитку адаптивного мислення. Представлено стандартну робочу модель корекції картини світу, яка включає: усунення

інформаційних прогалин; ієрархічне узгодження базових систем оцінок; нейтралізацію патогенних когнітивних процесів; формування мотивуючих цілей; відновлювання загального енергетичного балансу психічних процесів. Виділено основні джерела когнітивних спотворень – «Я-центрованість» свідомості; квазіфінальність умовиводів; спонтанна редукція когнітивних структур. Запропоновано стратегію сугестивного психотерапевтичного впливу, яка вибудовується навколо ідеї Персонально ідеального стилю життя. Показано, що провідним інструментом психотерапевтичного впливу повинно бути сугестивне переконування у стані неспання. Виділено десять основних методів мультимодального сугестивного психотерапевтичного впливу, а саме: комплексна верифікація умовиводів, психотерапевтичні гіпотези, настановлювальна сугестія, сугестивне моделювання майбутнього, провокація фізіологічного та психологічного стресу, занурення в реальність, сугестивний режимний пресинг, психотерапевтична конфронтаційна сугестія, актуалізація креативності, психотерапевтичне подорожування наодинці. Показано, що головним системоутворюючим методом є Психотерапевтична конфронтаційна сугестія. З'ясовано, що Мультимодальна сугестивна психотерапія дозволяє ефективно допомагати людям, що страждають на невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади; неускладнені афективні розлади; розлади звичок та потягів; розлади сну неорганічного походження; розлади харчової поведінки; полову дисфункцію.

Ключові слова: навіювання, сугестивний вплив, мультимодальна сугестивна психотерапія, методи психотерапії, невротичні розлади, адаптаційна сугестивна модифікація мислення, персонально ідеальний стиль життя, психотерапевтична конфронтаційна сугестія.

Манилов Игорь Феликсович

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

МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ СУГГЕСТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ

В статье рассмотрены исходные теоретические положения и принципы работы Мультимодальной суггестивной психотерапии (МСП). Отмечено, что Мультимодальная суггестивная психотерапия является оригинальной системой психотерапевтической помощи при различных психических и поведенческих расстройствах. Показано, что в Мультимодальной суггестивной психотерапии творчески переработаны идеи когнитивно-поведенческой,

суггестивной, экзистенциальной психотерапии. Основные теоретические положения базируются на концепции адаптационной суггестивной модификации мышления. Важнейшей задачей МСП является развитие адаптивного мышления. Показано, что коррекция картины мира является необходимой частью комплекса мероприятий по развитию адаптивного мышления. Представлена стандартная рабочая модель коррекции картины мира, которая включает: устранение информационных пробелов; иерархическое согласование базовых систем оценок; нейтрализацию патогенных когнитивных процессов; формирование мотивирующих целей; восстановление общего энергетического баланса психических процессов. Выделены основные источники когнитивных искажений – «Я-центричность» сознания; квазифинальность умозаключений; спонтанная редукция когнитивных структур. Предложена стратегия суггестивного психотерапевтического воздействия, которая выстраивается вокруг идеи Персонально идеального стиля жизни. Показано, что ведущим инструментом психотерапевтического воздействия должно быть суггестивное убеждение в состоянии бодрствования. Выделено десять основных методов мультимодального суггестивного психотерапевтического воздействия: комплексная верификация умозаключений, психотерапевтические гипотезы, установочная суггестия, суггестивное моделирование будущего, провокация физиологического и психологического стресса, погружение в реальность, суггестивный режимный прессинг, психотерапевтическая конфронтационная суггестия, актуализация креативности, психотерапевтическое путешествие в одиночку. Показано, что главным системообразующим методом является Психотерапевтическая конфронтационная суггестия. Установлено, что Мультимодальная суггестивная психотерапия позволяет оказывать эффективную помощь людям, страдающим на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства; неосложненные аффективные расстройства; расстройства привычек и влечений; расстройства сна неорганической природы; расстройства пищевого поведения; половую дисфункцию.

Ключевые слова: внушение, суггестивное воздействие, мультимодальная суггестивная психотерапия, методы психотерапии, невротические расстройства, адаптационная суггестивная модификация мышления, персонально идеальный стиль жизни, психотерапевтическая конфронтационная суггестия.