

# ВЕРБАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ВНУШЕНИЯ В МУЛЬТИМОДАЛЬНОЙ СУГГЕСТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

УДК 159.955:615.851

***Манилов Игорь Феликсович***

*Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии социально дезадаптированных несовершеннолетних Института психологии имени Г.С. Костюка Национальной академии педагогических наук Украины, Киев (Украина)*

*ORCID ID: 0000-0003-3439-9913*

*Researcher ID: G-4305-2018*

***Аннотация.*** В статье рассмотрены некоторые теоретические и прикладные аспекты вербального внушения в Мультимодальной суггестивной психотерапии. Показано, что общая направленность вербального внушения в Мультимодальной суггестивной психотерапии обусловлена такими психотерапевтическими задачами, как: коррекция дисфункциональных когнитивных образований; овладение навыками адаптогенного мышления и поведения. Отмечена принципиальность и полезность психотерапевтического внушения идеи персонально идеального стиля жизни. Обоснована необходимость применения метода психотерапевтической конфронтационной суггестии и гетерогенного внушения идей-принципов непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия, смысловой неопределенности, условности границ, преемственности, противоречия. Приведены примеры конкретных вербальных формул внушения, которые используются при лечении различных психических и поведенческих расстройств. Даны общие характеристики каждой формулы внушения и рассмотрены особенности их практического применения.

***Ключевые слова:*** внушение, вербальные формулы внушения, мультимодальная суггестивная психотерапия, адаптогенное мышление, психотерапевтическая конфронтационная суггестия.

***Постановка проблемы.*** Словесное внушение (суггестия) является неотъемлемой частью практически любой психотерапевтической работы. В коммуникации психотерапевта с клиентом, с неизбежностью присутствует значительный элемент внушения. Выраженность этого внушения может варьировать в достаточно широких пределах. Наибольшее внимание целенаправленному внушению уделяется в различных модификациях суггестивной

психотерапии. Одним из таких направлений является Мультимодальная суггестивная психотерапия (МСП).

МСП представляет собой подход, в котором, с позиций теории нелинейных неравновесных открытых динамических систем, были переосмыслены и творчески переработаны идеи когнитивно-поведенческой, суггестивной и экзистенциальной психотерапии. В результате возникла система психотерапевтической помощи, со своей собственной, вполне оригинальной идеологической базой. Особое внимание в системе МСП уделено процессу психотерапевтического внушения. Основные идеи и общая направленность такого внушения были изложены в ряде тематических публикаций (Manilov, 2017; Manilov, 2019). Однако, в данных публикациях не нашло отражения конкретное содержание вербальных формул внушения, что затрудняет использование мультимодальной психотерапевтической суггестии на практике. В связи с этим представляется актуальным выделение, описание и систематизация конкретных вербальных формул психотерапевтического внушения, которые используются в системе МСП.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Содержанию словесных внушений посвящено множество публикаций. Традиционные вербальные формулы внушения приводятся в работах К.М. Варшавского (Varshavskiy, 1973), И.Е. Вольперта (Volpert, 1972), А.П. Слободяника (Slobodyanik, 1983), В.Е. Рожнова (Rozhnov, 1985), Л. Шерток (Shertok, 1992), М.Е. Бурно (Burno, 2006) Р.Д. Тукаева (Tukaev, 2007) и многих других авторов. Анализ публикаций позволяет утверждать, что направленность внушений, в подавляющем большинстве случаев, остается неизменной. Меняется лишь форма их реализации. Как правило, используемые в суггестивной психотерапии словесные внушения направлены на: устранение или смягчение конкретных симптомов болезни; вселение надежды на выздоровление и создание положительного эмоционального фона; разъяснение этиологии и патогенеза психических и поведенческих расстройств.

Обобщая материалы публикаций, можно составить перечень основных словесных внушений, используемых в традиционной суггестивной психотерапии. Итак, на сеансах суггестивной психотерапии внушают: различные ощущения (тепло, тяжесть, прохладу, легкость, онемение и т.д.); психофизиологические состояния (сонливость, бодрость и т.п.); саногенные образы различной сенсорной модальности; эмоциональные и поведенческие реакции на различные ситуации; определенное отношение к явлениям, предметам, людям, включенным в патогенную ситуацию; уменьшение или полное исчезновение болезненных симптомов; оптимистический настрой на будущее; веру в свои силы и возможности; версии причин возникновения и развития болезненного состояния (чаще всего, на основе теории

психологического конфликта); рекомендации по преодолению проблемы; веру в возможности медицины и, в первую очередь, в профессионализм и мудрость психотерапевта (Karvasarskiy, 1985; Aleksandrov, 2004; Krupelnicka, 2018).

Представленные в публикациях формы словесного внушения, так или иначе, вращаются вокруг понятия болезни. По сути, в процессе традиционной суггестивной психотерапии клиент последовательно проходит через этапы: 1. «я в болезни»; 2. «я борюсь с болезнью»; 3. «я избавляюсь от болезни»; 4. «я уже не болею». В этой ситуации было бы полезно оторваться от понятия «болезнь» и выйти за рамки симптоматического лечения.

В связи с этим, перспективным видится расширение возможностей традиционных психотерапевтических внушений за счет внушения: 1. идеи психотерапевтического персонально идеального стиля жизни, который позволит минимизировать проявления недуга; 2. общих мировоззренческих идей-принципов, которые являются антагонистами дисфункциональных мыслей и убеждений; 3. универсальных психотерапевтических правил, позволяющих преодолевать стрессогенные ситуации и повышающих общую адаптивность человека.

Далее в статье представлено описание конкретных формул психотерапевтического внушения, которые наиболее часто используются в системе Мультиmodalной суггестивной психотерапии.

**Цель статьи** – выделить и описать конкретные вербальные формулы психотерапевтического внушения, которые используются в Мультиmodalной суггестивной психотерапии.

**Изложение основного материала.** Общая направленность вербального внушения в Мультиmodalной суггестивной психотерапии (МСП) обусловлена такими основными психотерапевтическими задачами, как: коррекция дисфункциональных когнитивных образований; овладение навыками адаптогенного мышления и поведения. Реализация этих задач позволяет клиентам понять проблему, сформировать позитивную установку на ее преодоление и приступить к конкретным действиям. Удачная реализация вербальных внушений дает возможность: обретать надежду; задавать реалистичную перспективу; принимать случившееся и примиряться с тем, чего нельзя изменить; овладевать стратегиями преодоления; самостоятельно генерировать психотерапевтические цели, формулировать приоритетные задания, пробуждать конструктивную активность.

В соответствие с теоретическими положениями МСП, для каждого человека существует такой саногенный персонально идеальный стиль жизни, на фоне которого происходит минимизация любых психических и поведенческих проблем (Manilov, 2019). Идея

необходимости и полезности поиска такого персонально идеального стиля жизни (ПИСЖ) является одним из главных предметов вербального внушения в МСП. Степень директивности гетерогенных внушений варьирует в широких пределах – от «Было бы замечательно (желательно, необходимо) найти свой идеальный стиль жизни!» до «Ищите (найдите) свой идеальный стиль жизни!». Нередко используются и усиления вроде: «Без этого никуда (проблемы не решить, желаемого не достичь)!». На выбор конкретной формулировки внушения влияют как ситуативно обусловленные факторы (психотерапевтическая ситуация), так и личностные особенности суггеренда.

В подавляющем большинстве случаев клиенты охотно подхватывают идею ПИСЖ, т.к. такой стиль жизни хорошо согласуется с бытующими в обществе представлениями о правильной, качественной, хорошей жизни и, к тому же, совпадает с индивидуальными запросами подавляющего большинства клиентов.

Еще одной специфической особенностью МСП является внушение клиенту наиболее общих мировоззренческих идей-принципов непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия, смысловой неопределенности, условности границ, преемственности, противоречия.

Данные идеи-принципы являются антагонистами дисфункциональных когнитивных образований и способствуют расшатыванию и, конечном счете, разрушению последних. Более подробно об идее и способах реализации метода психотерапевтической конфронтационной суггестии можно прочитать в предыдущих публикациях автора статьи (Manilov, 2015; Manilov 2017; Manilov, 2019).

Далее в статье представлены конкретные вербальные формулы внушения. Формулы были отобраны по результатам анализа материалов, полученных на индивидуальных психотерапевтических сеансах с 348 клиентами. Выборку составляли клиенты с невротическими, связанными со стрессом и соматоформными расстройствами, а также, неосложненными аффективными расстройствами, расстройствами зрелой личности и некоторыми поведенческими синдромами (половая дисфункция, расстройства пищевого поведения и сна).

За каждой приведенной далее формулой внушения стоит определенный, специально проработанный блок информации. Формула лишь концентрат, символическая квинтэссенция определенной идеи. Своеобразный установочный девиз, которым можно руководствоваться в тех или иных житейских ситуациях. Все формулы имеют выраженную практическую направленность и могут использоваться как для гетерогенной, так и для аутогенной суггестии.

Далее в статье приводится текст вербальных формул внушения и их краткая характеристика.

*«Делай(ю) то, что нужно (желательно, необходимо) и пусть будет то, что должно быть (будет)!»* Общая инструктирующая формула, позволяющая сфокусировать внимание клиента на текущих психотерапевтических задачах. С ее помощью затормаживаются, притупляются фоновые или «шумовые» влияния, которые отвлекают от главного. Ситуативное «сужение» внимания необходимо для блокирования «мысленной жвачки» и сомнений по поводу успешности предпринимаемых усилий. Определенные фаталистические коннотации присутствующего в формуле словосочетания *«должно быть»*, устраняются предварительной корректирующей проработкой.

*«Найди(ти) свой стиль жизни!»*. Является установочной, поощряющей любую активность в направлении поиска персонально идеального стиля жизни (ПИСЖ). Подпитывает установку на полезность и необходимость выявления и творческой переработки патогенных стилей жизнедеятельности.

*«Есть то, что есть!»*. Принимающая констатация уже случившегося, признание очевидного. Безоценочное принятие факта, как некоей данности. Откатить время обратно невозможно, а, следовательно, бесполезно без конца пережевывать свершившееся и заниматься неконструктивным, мучительным анализом. Необходимо двигаться дальше. При этом, движение вперед происходит в любом случае, хотим мы этого или нет, прилагаем усилия или бездействуем. Вопрос лишь в скорости обретения желаемых изменений и конкретных результатах.

*«Выход всегда есть!»*. Стартовый мотивационный посыл при возникновении кризисной или просто проблемной ситуации. С него, собственно, и начинается активный поиск решения проблемы. Служит хорошим подспорьем в комплексе мер по выходу из депрессивного состояния и снижению уровня ситуативной тревоги при невротических и соматоформных расстройствах.

*«Все меняется!»*. Констатация фундаментальной идеи-принципа постоянной и непрерывной изменчивости мира. Позволяет возвращать явлениям и предметам их исконную процессуальность, которая была утрачена в результате всевозможных когнитивных искажений.

*«Все относительно!»*. Релятивистская идея, позволяющая смягчать категоричность большей части суждений. Весьма эффективна при коррекции «черно-белого» мышления, особенно, при различных тревожно-фобических расстройствах. Данная формула позволяет, также, снижать интенсивность аффективных реакций при параноидном расстройстве личности.

*«Безмятежность, благостность, умиротворение!»*. Предельные состояния эталоны, к которым стремится большинство клиентов. Полностью войти в эти состояния невозможно, но частично переживать их, время от времени, вполне реально. Эта формула внушения, в разных комбинациях, звучит рефреном на психотерапевтических сеансах. Она представляет собой один

из вариантов абстрактных психотерапевтических целей, в первую очередь, для клиентов с неосложненными аффективными расстройствами.

*«Открытость, легкость, естественность!»*. Свойства личности, позволяющие минимизировать возможность развития внутреннего «невротического» конфликта. Их с полным основанием можно назвать «антиневротическими». Они не дают человеку увязнуть в различных социальных ролях и заметно снижают уровень фоновой тревоги. Данные формулы внушения обычно завершают отдельные смысловые блоки целевого суггестивного увещания.

*«Смелость и упорство!»*. Суггестивная формула, позволяющая клиенту почувствовать ответственность за собственную жизнь и, в частности, за исход психотерапевтической работы. Из этой формулы следует саногенное убеждение – «От меня, в первую очередь, зависит результат!». При этом, внушаемые качества не самоцель, не повод для гордости, а лишь инструмент для достижения желаемого.

*«Жизнь – движение!»*, *«Двигаюсь – живу!»*, *«Нет движения, нет жизни!»*. Данные внушения являются констатацией самоочевидного факта, не требующего доказательств. В обиходном сознании движение ассоциируется с активностью, жизненностью, здоровьем, а потому является неоспоримым благом. Формулы внушения лишь императивно напоминают о необходимости ежедневных физических нагрузок. Физические нагрузки становятся обязательным условием разрешения не только физиологических, но и психологических проблем.

*«Сердце, спина, пресс!»*. Данная формула внушения продолжает тему необходимости физических нагрузок, но с выделением приоритетных «мишеней». По наблюдению автора статьи, более 70% клиентов, обращающихся за помощью к психотерапевту, имеют те или иные проблемы с позвоночником, сосудами, сердцем. В связи с этим, чрезвычайно важно фокусирование внимания клиента на необходимости регулярных тренировок сердца и обязательности формирования полноценного мышечного корсета для позвоночника. Выделение приоритетов позволяет избежать «выхолащивания» мотивации к регулярным волевым усилиям.

*«Никуда нельзя вернуться!»*. Формула отражает научные идеи, заимствованные из теории открытых нелинейных систем, в частности, динамики диссипативных систем, к которым, с определенной условностью, можно отнести и человека. Факт принципиальной невозможности вернуться к прежнему состоянию (здоровью, жизни, благополучию) мобилизует клиента все время строить нечто новое, а не искать иллюзорного пути к утраченному прошлому, всячески идеализируя последнее.

*«Никуда нельзя опоздать!»*. Не очевидное, не однозначное, но на практике весьма полезное суггестивное утверждение. Подходит как эффективная формула гетеросуггестии и аутосуггестии в различных стрессогенных ситуациях. Отлично срабатывает в целях освоения

навыков самоконтроля и снижения уровня ситуативной тревоги у клиентов с тревожно-фобическими расстройствами.

*«Ничего нельзя потерять (удержать, присвоить)!».* Формула, несмотря на некоторую афористичность, отражает очевидную условность любого «владения», любой собственности. Способствует стабилизации эмоционального состояния при острых стрессовых реакциях и неосложненных адаптационных расстройствах. Входит в число базовых формул самовнушения.

*«Ничего нельзя завершить!».* Формула отражает исконную процессуальность мира и условность понятий начало-конец. Используется при работе с повышено тревожными клиентами, склонными к перфекционизму. При психотерапевтической работе с клиентами, имеющими неосложненные нарушения мотивационно-волевой сферы, можно использовать лишь после спецификации, и с постоянными сопроводительными комментариями. При наличии у клиентов признаков абулии и апатии, использовать данную формулу внушения нельзя.

*«Любые границы – условность!».* Формула продолжает тему условности любых границ. Эффективна при коррекции различных проявлений догматичного мышления. Кроме того, стимулирует готовность клиента к экспериментам с выходом из зоны комфорта. Полезно использовать при работе с ананкастными и тревожными личностями. Не годится при работе с клиентами, имеющими диагноз диссоциальное, эмоционально неустойчивое, демонстративное расстройство личности, а также расстройства половой идентификации и полового предпочтения.

*«Все стремится к равновесию!».* Достаточно вольная, афористичная трактовка физического принципа минимума свободной энергии, как одного из условий равновесия системы. На уровне психических феноменов, в обиходном сознании, равновесие ассоциируется с благодным состоянием умиротворения, спокойствия, гармонии. А потому, равновесие это нечто желательное и фундаментальное, что противостоит стихийной неопределенности и всевозможным катаклизмам. Формула особенно полезна при работе с различными расстройствами настроения.

*«Стань творцом (автором, сценаристом) жизни!».* Классический психотерапевтический призыв к активности и ответственности. Помогает снижать иждивенческие тенденции у зависимых и тревожных личностей. Дает надежду на возможность хотя бы частичного контроля над собственной жизнью и позволяет задавать определенные этические стандарты.

*«Без творчества никуда!».* Более категоричное императивное внушение необходимости творческого подхода в преодолении любых проблем, не обязательно психологических. В ситуациях, когда клиент демонстрирует признаки экзистенциального кризиса, данная формула может превратиться и в психотерапевтический смыслообразующий принцип жизни.

*«Проблема укрепляет (закаляет, совершенствует) нас!».* Установочное внушение идеи, что любая, даже самая неприятная ситуация или проблема несут в себе нечто позитивное. И это позитивное необходимо заметить и максимально использовать. Эта вербальная формула хорошо подходит для аутосуггестии. Она позволяет оперативно переключать фокус внимания с содержания и последствий проблемы на ее непосредственное решение. Происходит сдвиг с пассивного «пережевывания аффекта» к конструктивной целенаправленной активности.

*«Ошибки – это ресурс!».* Продолжение и развитие идеи целевой трансформации любого разочарования, фрустрации в позитивный ресурс. Формула позволяет снижать уровень тревоги по поводу возможной неудачи. Затрудняет скатывание клиента к избегающим формам поведения.

*«И такое бывает в нашей жизни!».* Своеобразный психотерапевтический комментарий к только-что произошедшему неприятному событию. Используется в качестве формулы самовнушения во всевозможных стрессогенных ситуациях, чреватых импульсивными эмоциональными и поведенческими реакциями. Является триггером, запускающим состояние зрелого, взвешенного принятия уже свершившегося. При использовании формулы крайне важно действовать на опережение, до того, как запустится привычная деструктивная реакция фрустрации.

*«Я больше чем (не только!) муж/жена (отец/мать, сын/дочь, вдовец/ва, директор, бизнесмен и т.д.)!».* У многих клиентов имеется «сверхзначимая» социальная роль. Избыточное погружение в такую роль приводит к сужению восприятия мира и всевозможным когнитивным искажениям. В таких случаях необходим комплекс психокоррекционных мер по разотождествлению клиента с его ведущей ролью. Этому и служит данная формула внушения.

*«Чем меньше (социальных) ролей, тем лучше!».* Активное использование слишком большого количества социальных ролей, может спровоцировать болезненное ощущение утраты самоидентичности. Человек чувствует себя растерянным и не может определить, кем же он «является на самом деле». В некоторых случаях дело доходит до психотических эпизодов.

Кроме этого, необходимость постоянного переключения с одной социальной роли на другую может провоцировать психическое истощение. Приведенная формула указывает на один из путей выхода из такой ситуации. Отправной точкой является некое базовое состояние «природной естественности». Естественность предполагает органичное соединение природных потенций человека с его социальными устремлениями. Данное состояние не предполагает кардинальную перестройку при переходе от одной социальной роли к другой. Роли как-бы нивелируются, размываются. Исчезает эффект скачкообразного перехода от одной роли к другой. Человек легко перетекает из ситуации в ситуацию, и при этом, все время остается самим собой.



*«Никто не обязан соответствовать моим ожиданиям!»*. Общеизвестное положение, заимствованное из гештальттерапии. Позволяет сдерживать неоправданные эгоцентричные ожидания по отношению к другим людям. Напоминает о принципиальных различиях между нашими представлениями о мире и самим миром. При некоторых тревожно-фобических расстройствах формула может использоваться в своем зеркальном варианте – *«Я не обязан соответствовать ожиданиям других людей!»*.

*«Не оценивай!»*; *«Долой оценки!»*. Оценивание, по сути своей, всегда предвзятое, субъективно обусловленное сравнение чего-то с чем-то. В оценивании практически всегда присутствует некоторое ожидание. Но где есть ожидание, там открывается возможность для разочарований и фрустрации. Понятно, что совсем обойтись без оценивания невозможно. Ситуативно обусловленное оценивание неотъемлемая часть любого процесса принятия решения. Без него невозможен выбор. Однако в жизни современного человека оценивание превращается в обязательный элемент обработки любой, даже малозначимой информации. Оно приобретает навязчивый характер, существенно искажая действительность. В этой ситуации призыв, а точнее привычка избегать оценивания приобретает психотерапевтическое звучание.

*«Не называй!»*. Данная формула является закономерным развитием темы «смысловой неопределенности». Возможности, даже наиболее развитых языковых систем всегда ограничены. Любое «называние» – это процесс обработки явления с целью его идентификации и последующей классификации. Когда мы сами для себя называем некое явление, мы его с неизбежностью обедняем и искажаем. Предлагаемая формула призывает отказаться от процесса промежуточной вербализации там, где это только возможно. Со временем, все это позволяет очистить картину мира от «вербального мусора».

*«Все мы путешественники!»*; *«Жизнь – путешествие в одиночку!»*. Реализация широко используемой в МСП психотерапевтической метафоры, в которой жизнь представляется как интересное, ответственное, самостоятельное путешествие. От нас самих, во многом, зависит насколько увлекательным, полезным, гармоничным будет это путешествие. Люди, с которыми нас сводит судьба – наши попутчики. Мы можем пропутешествовать с ними большую часть жизни, а можем скоро расстаться. И произойти это может в любой момент. Это данность, которую мы не можем отменить. Она не зависит только от нашей воли. Невозможно, да и неразумно пытаться сделать другого человека неотъемлемой частью себя, «вечным попутчиком». Понимание этого позволяет смягчить боль утраты или расставания со значимыми людьми.

*«Если в чем-то уверен, значит, ты ошибаешься!»*. Одна из максим, используемых в МСП. При всей своей категоричности, достаточно точно задает ориентиры при оценке различных суждений, в первую очередь, своих собственных. Людям характерно объявлять

истинным то, во что они веруют. Вера является основой «рабочей» картины мира. Вера постулирует нечто основополагающее, на чем выстраиваются все наши представления о мире. Эта основа является аксиомой, т.е. бесспорной, не требующей доказательств истиной. Все последующие умозаключения, вся логика опирается на эту истину.

Аксиомы необходимы, но в таком минимальном количестве, без которого уже обойтись невозможно. Это своеобразное «правило достаточного минимума». В реальной же жизни, аксиомами объявляются недоказанные (а часто и недоказуемые!) гипотезы. Главное, чтобы они соответствовали этическим и эстетическим предпочтениям их авторов. Вследствие этого утрачивается полноценная связь такой избыточно эгоцентричной картины мира с реальностью. Приведенная формула внушения достаточно универсальна. Единственное уточнение – ее следует с осторожностью использовать при работе с клиентами, склонными к мучительным сомнениям, в частности, при работе с ананкастами.

Представленные выше вербальные формулы не исчерпывают всего арсенала внушений, используемых в МСП. На выбор формул внушения влияет множество факторов, например, особенности и степень выраженности проблемы, а также, ситуативная готовность клиента к тому или иному внушению. Для психотерапевта важно понять, какая формула более всего уместна и полезна в данный конкретный момент сеанса. Одним из признаков успешного суггестирования является подхватывание клиентом формулы, эхоповтор и проговаривание ее, двигательное оживление, демонстрирующее переживание инсайта.

В МСП формулы вербального внушения не звучат как изречения мудреца или откровения великого гуру. Их использованию предшествует достаточно длительный этап тематического суггестивного увещивания вперемешку с суггестивным диалогом. Суггестивное увещивание, это специфический наукообразный монолог психотерапевта, целью которого является саногенная коррекция картины мира клиента. Во время этого монолога, в прямой или метафорической форме приводятся различные научные факты и доводы, имеющие отношение к проблеме клиента. В язык повествования встраиваются характерные для клиента слова и словосочетания, привычные идиомы и другие элементы речи.

Суггестивное увещивание перемежается суггестивным диалогом, который позволяет отслеживать динамику всего процесса суггестии. В диалоге используются разнообразные приемы убеждения, но с обязательным аффективным лично значимым подтекстом. И суггестивное увещивание и суггестивный диалог подготавливают клиента к принятию и усвоению психотерапевтических идей, а также правил их реализации. Представленные выше вербальные формулы представляют собой основу, сущность внушаемых психотерапевтических

идей. Вербальные формулы внушения призваны поддерживать клиента в тяжелые моменты жизни и облегчать ему выход из кризисных стрессогенных ситуаций.

**Выводы.** Вербальные формулы внушения являются важнейшим инструментом психотерапевтического воздействия в системе Мультиmodalной суггестивной психотерапии (МСП). Основные психотерапевтические задачи МСП – коррекция дисфункциональных когнитивных образований и овладение навыками адаптогенного мышления и поведения. Формулы вербального внушения помогают клиенту: осваивать адаптивные формы мышления; оперативно корректировать картину мира; поддерживать позитивный фон настроения; овладевать конкретными стратегиями преодоления; самостоятельно генерировать психотерапевтические цели; поддерживать высокий уровень мотивации; поддерживать конструктивную активность.

В последующих исследованиях предполагается провести более строгую систематизацию используемых в МСП вербальных формул внушения и разработать алгоритмы их использования в зависимости от вида психического и поведенческого расстройства.

#### References (Transliteration)

1. Aleksandrov, A.A. (2004). *Psihoterapiya: uchebnoe posobie [Psychotherapy: the textbook]*. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
2. Bul, P.I. (1990). *Psychoterapiya, hipnoz e vnushenie v prakticheskoy meditsine [Psychotherapy, hypnosis and suggestion in practical medicine]*. L.: Meditsina [in Russian].
3. Burno, M.E. (2006). *Klinicheskaya psichoterapiya [Clinical Psychotherapy]*. Moscow: Akademicheskij Proekt; Delovaya kniga [in Russian].
4. Karvasarskiy, B.D. (1985) *Psychoterapiya [Psychotherapy]*. Moscow: Meditsina [in Russian].
5. Krupelnicka L. (2018). *Napryami suchasnoyi psichoterapiyi. Navchalnij posibnik [Directions of modern psychotherapy]*. Kyiv: Interservis [in Ukrainian].
6. Manilov, I.F. (2015). *Psyhoterapevtychna konfrontacijna sugestija: bazovi polozhennja [Psychotherapeutic confrontation suggestion: key principles] Aktualni problemy psichologii: Konsultatyvna psichologija i psichoterapija: Zbirnyk naukovykh prac Instytutu psichologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrainy – Actual Problems of Psychology: G.S. Kostiuk Institute of Psychology NAPN Ukraine, Vol. III, Issue 11, 170-185* [in Ukrainian].
7. Manilov, I.F. (2017). *O metodah mul'timodal'noj sughestivnoj psichoterapii [On the methods of multimodal suggestive psychotherapy] Problemy suchasnoyi psichologii: Zbirnyk naukovykh prats Kamanets-Podil'skoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiyenka, Instytutu*

*psikhologii imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrainy – Problems of Modern Psychology, Issue 38, 281-292 [in Russian].*

8. Manilov, I.F. (2019). Multimodalnaya suggestivnaya psihoterapiya: ishodnye polozheniya i principy raboty [Multimodal suggestive psychotherapy: initial statements and practical principles] *Psihologichnij chasopis: zbirnik naukovih prac. – Vol. 21, № 1, 165-179. doi: 10.31108/1.2019.1.21.11. [in Russian]*
9. Rozhnov, V.E. (Eds) (1985). *Rukovodstvo po psichoterapii [Handbook on Psychotherapy]* Tashkent: Meditsina [in Russian].
10. Slobodyanik, A.P. (1983). *Psichoterapiya, vnushenie, hipnoz [Psychotherapy, Suggestion, Hypnosis]* Kiev: Zdorov'ya [in Russian].
11. Shertok, L. (1992). *Hipnoz [Hypnosis]*. Moscow: Meditsina [in Russian].
12. Tukaev, R.D. (2007). *Psichoterapiya: teorii, struktury, mekhanizmy [Psychotherapy: theories, structures, mechanisms]* Moscow: OOO «Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo» [in Russian].
13. Varshavskiy, K.M. (1973) *Hipnosuggestivnaya terapiya [Hypnosuggestive therapy]*. L.: Meditsina [in Russian].
14. Volpert, I.E. (1972) *Psichoterapiya [Psychotherapy]*. L.: Meditsina [in Russian].

### ***Manilov Igor Feliksovych***

*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).*

## FORMULAS OF VERBAL SUGGESTION IN MULTIMODAL SUGGESTIVE PSYCHOTHERAPY

The paper considers some theoretical and practical aspects of verbal suggestion in Multimodal Suggestive Psychotherapy. It is shown that general directivity of verbal suggestion in Multimodal Suggestive Psychotherapy is associated with such psychotherapeutic tasks as: correction of dysfunctional cognitive formations; training to gain skills of adaptive thinking and behavior. It is represented a list of verbal suggestions that are used in traditional suggestive psychotherapy. There are shown the distinctive characteristics of verbal suggestions in Multimodal Suggestive Psychotherapy. It is noted that psychotherapeutic suggestion of the idea of personally ideal lifestyle is principal and useful. It is explained necessity to use the technique of psychotherapeutic confrontational suggestion and heterogeneous suggestion of the ideas-principles of continuous changeability, interdependence,

relativity, irreversibility, self-organization, dynamic equilibrium, uncertainty of sense, conditionality of frames, continuity and contradiction. There are made the examples of certain verbal formulas of suggestion that are used for treatment of different mental and behavioral disorders. It is noted that these formulas of suggestion are universal and there is the possibility to use them in heterogeneous and autogenous suggestion. There are given general description of every formula and the features of their practical application are also considered. The formulas of verbal suggestion are selected in result of the data analysis based on individual psychotherapeutic sessions with 348 clients. Sampling is comprised by the clients with neurotic and caused by stress somatoform disorders, non-complicated affective disorders, mature personality disorders and some behavioral syndromes (sex dysfunction; disorders of sleep, eating behavior). It is noted that realization of verbal suggestions in Multimodal Suggestive Psychotherapy assists clients to gain adaptive forms of thinking, make quick correction of their world vision; keep up their positive mood; master specific coping strategies; independently formulate psychotherapeutic goals; maintain a high level of motivation and stimulate constructive activity.

**Key words:** suggestion, formulas of verbal suggestion, multimodal suggestive psychotherapy, adaptive thinking, psychotherapeutic confrontational suggestion.

### *Манілов Ігор Феліксівич*

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

## ВЕРБАЛЬНІ ФОРМУЛИ НАВІЮВАННЯ В МУЛЬТИМОДАЛЬНІЙ СУГЕСТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ

У статті розглянуто деякі теоретичні та прикладні аспекти вербального навіювання в Мультимодальній сугестивній психотерапії. Показано, що загальна спрямованість вербального навіювання в Мультимодальній сугестивній психотерапії обумовлена такими психотерапевтичними завданнями, як: корекція дисфункційних когнітивних утворень; опанування навичок адаптогенного мислення та поведінки. Представлено перелік вербальних навіювань, які використовують в традиційній сугестивній психотерапії. Показано відмітні особливості вербального навіювання в Мультимодальній сугестивній психотерапії. Визначено принциповість та корисність психотерапевтичного навіювання ідеї персонально ідеального стилю життя. Обґрунтовано необхідність використання методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії та гетерогенного навіювання ідей-принципів безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, змістовної

невизначеності, умовності границь, наступності, протиріччя. Наведено приклади конкретних вербальних формул навіювання, які використовують при лікуванні різноманітних психічних і поведінкових розладів. Відмічено універсальний характер формул навіювання і можливість їхнього використання як у гетерогенній, так і в аутогенній сугестії. Представлено загальні характеристики кожної формули навіювання та розглянуто особливості їх практичного використання. Формули вербального навіювання було відібрано за результатами аналізу матеріалів, отриманих на індивідуальних психотерапевтичних сеансах з 348 клієнтами. Вибірку склали клієнти з невротичними, пов'язаними зі стресом та соматоформними розладами, неускладненими афективними розладами, розладами зрілої особистості і деякими поведінковими синдромами (половою дисфункцією, розладами харчової поведінки та сну). Визначено, що реалізація вербальних формул навіювання в Мультиmodalній сугестивній психотерапії дає можливість клієнтам: засвоювати адаптогенні форми мислення; оперативно корегувати картину світу; підтримувати позитивний фон настрою; опановувати конкретні стратегії подолання; самостійно формулювати психотерапевтичні цілі; підтримувати високий рівень мотивації; стимулювати конструктивну активність.

**Ключові слова:** навіювання, вербальні формули навіювання, мультиmodalна сугестивна психотерапія, адаптогенне мислення, психотерапевтична конфронтаційна сугестія.

### ***Манилов Игорь Феликсович***

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

## ВЕРБАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ВНУШЕНИЯ В МУЛЬТИМОДАЛЬНОЙ СУГГЕСТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

В статье рассмотрены некоторые теоретические и прикладные аспекты вербального внушения в Мультиmodalной суггестивной психотерапии. Показано, что общая направленность вербального внушения в Мультиmodalной суггестивной психотерапии обусловлена такими психотерапевтическими задачами, как: коррекция дисфункциональных когнитивных образований; обучение навыками адаптогенного мышления и поведения. Представлен перечень вербальных внушений, используемых в традиционной суггестивной психотерапии. Показаны отличительные особенности вербальных внушений в Мультиmodalной суггестивной психотерапии. Отмечена принципиальность и полезность

психотерапевтического внушения идеи персонально идеального стиля жизни. Обоснована необходимость применения метода психотерапевтической конфронтационной суггестии и гетерогенного внушения идей-принципов непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия, смысловой неопределенности, условности границ, преемственности, противоречия. Приведены примеры конкретных вербальных формул внушения, которые используются при лечении различных психических и поведенческих расстройств. Отмечена универсальность формул внушения, а также возможность их использования в гетерогенной и в аутогенной суггестии. Даны общие характеристики каждой формулы внушения и рассмотрены особенности их практического применения. Формулы вербального внушения были отобраны по результатам анализа материалов, полученных на индивидуальных психотерапевтических сеансах с 348 клиентами. Выборку составляли клиенты с невротическими, связанными со стрессом и соматоформными расстройствами, неосложненными аффективными расстройствами, расстройствами зрелой личности и некоторыми поведенческими синдромами (половая дисфункция, расстройства пищевого поведения и сна). Отмечено, что реализация вербальных внушений в Мультимодальной суггестивной психотерапии дает возможность клиентам: осваивать адаптогенные формы мышления; оперативно корректировать картину мира; поддерживать позитивный фон настроения; овладевать конкретными стратегиями преодоления; самостоятельно формулировать психотерапевтические цели; поддерживать высокий уровень мотивации; стимулировать конструктивную активность.

**Ключевые слова:** внушение, вербальные формулы внушения, мультимодальная суггестивная психотерапия, адаптогенное мышление, психотерапевтическая конфронтационная суггестия.