

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

МУЛЬТИМОДАЛЬНА СУГЕСТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ: ТЕОРІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ

Анотація. У статті розглянуто базові теоретичні положення, принципи роботи та особливості практичного застосування Мультимодальної сугестивної психотерапії (МСП). Показано, що МСП є новою, оригінальною та ефективною системою психотерапевтичної допомоги, а її удосконалення та апробація є актуальним напрямком наукових досліджень. Метою статті є визначення специфіки основних теоретичних положень, принципів роботи та методів практичного використання МСП, та ознайомлення фахівців з новою системою психотерапевтичної допомоги. Було проведено порівняльний аналіз і відбір найбільш логічних та науково обґрунтованих теоретичних положень та сформовано на їх основі внутрішньо узгоджену, ефективну систему психотерапевтичного впливу. Показано як саме в МСП творчо перероблено ідеї когнітивно-поведінкової, сугестивної та екзистенціальної психотерапії. Визначено основні модальності психотерапевтичного сугестивного впливу. Запропоновано новий психотерапевтичний конструкт – Персонально ідеальний стиль життя. Акцентовано увагу на розвитку адаптивного мислення та корекції неадаптивної картини світу методами МСП. Представлено загальну робочу модель корекції неадаптивної картини світу. Виділено основні джерела когнітивних спотворень. Показано, що провідним інструментом психотерапевтичного впливу має бути сугестивне переконування у стані неспання. Виділено основні методи мультимодального сугестивного психотерапевтичного впливу. Зроблено висновки, що позитивного психотерапевтичного ефекту можна досягти шляхом навіювання фундаментальних світоглядних ідей-принципів: безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Дані ідеї-принципи дозволяють долати смислову обмеженість, статичність та абсолютність дисфункціональних думок. Для передачі клієнту базових ідей-принципів необхідно використовувати психотерапевтичну конфронтаційну сугестію. Показано, що МСП дозволяє суттєво підвищувати ефективність психотерапевтичного впливу на людей з психічними та поведінковими розладами.

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

Manilov Igor Feliksovich, Candidate of Psychological Sciences, Senior Scientist, Leading Researcher, Institute for Psychology named by G.S.Kostyuk, National Academy of Pedagogical Sciences, Kyiv, 2 Pankivska Str., e-mail: latit@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-3439-9913>

MULTIMODAL SUGGESTIVE PSYCHOTHERAPY: THEORY AND FEATURES OF PRACTICAL APPLICATION

Abstract. The article considers the basic theoretical provisions, principles of work and features of the practical application of the Multimodal Suggestive Psychotherapy (MSP). It is shown that MSP is a new, original and effective system of psychotherapeutic care, and its improvement and testing is a relevant area of scientific research. The purpose of the article is to determine the specifics of the main theoretical provisions, principles of work and methods of practical use of MSP, and to familiarize specialists with the new system of psychotherapeutic assistance. A comparative analysis and selection of the most logical and scientifically sound theoretical provisions were carried out and an internally consistent, effective system of psychotherapeutic influence was formed on their basis. It is shown how the ideas of cognitive-behavioral, suggestive and existential psychotherapy are creatively processed in MSP. The main modalities of psychotherapeutic suggestive influence are determined. It is proposed a new psychotherapeutic construct, such as the Personal ideal lifestyle. Attention is focused on the development of adaptive thinking and correction of a maladaptive picture of the world using MSP methods. It is presented a general working model for correction of a maladaptive worldview. The main sources of cognitive distortions are highlighted. It is shown that the key tool of psychotherapeutic influence should be suggestive persuasion in the waking state. The main methods of multimodal suggestive psychotherapeutic influence are highlighted. It is summarized that a positive psychotherapeutic effect can be achieved from suggestion of the lifestyle principles, such as: interdependence, continuous changeability, relativity, irreversibility, self-organization, dynamic equilibrium, conditional boundaries, continuity, contradiction, meaningful uncertainty. These principles allow to get over meaningful narrow-mindedness, static nature and absoluteness of dysfunctional thoughts. To transfer the basic lifestyle principles to a client it is necessary to apply psychotherapeutic confrontational suggestion. It is shown that MSP allows to increase significantly effectiveness of psychotherapeutic influence on people with mental and behavioral disorders.

Keywords: suggestion, suggestive influence, multimodal suggestive psychotherapy, psychotherapy methods, adaptive suggestive modification of thinking, personally ideal lifestyle, psychotherapeutic confrontational suggestion .

Постановка проблеми. Мультимодальна сугестивна психотерапія (МСП), це сучасна система психотерапевтичної допомоги при психічних та поведінкових розладах. Насамперед, йдеться про невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади. МСП, також, може бути використана при роботі з

клієнтами, які страждають на неускладнені афективні розлади, розлади сну неорганічної природи, харчової поведінки та статевої дисфункції.

У попередніх публікаціях з даної теми вже було представлено базові положення, стратегії психотерапевтичного впливу та методичний арсенал МСП [1]. Кожна стаття була присвячена тому чи іншому конкретному теоретичному чи практичному аспекту. Такий фрагментарний опис системи МСП створює певні труднощі в отриманні загального уявлення про даний напрям психотерапевтичної допомоги. Виникають складнощі з оцінкою її основних теоретичних положень, загальної структури, а також можливостей практичного застосування та ефективності. У зв'язку з цим **актуальним** є узагальнюючий виклад основних теоретичних положень, принципів роботи та особливостей практичного застосування МСП. Саме цій проблемі і присвячено дану статтю.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Як і будь яка інтегративна психотерапевтична система, МСП є продовженням загальної психотерапевтичної традиції і увібрала в себе багато різноманітних ідей та технологій. До основних прототипів МСП можна віднести когнітивно-поведінкову, сугестивну та екзистенціальну психотерапію. В МСП, також, активно використовувалися практичні прийоми та певні ідеї гештальттерапії, позитивної психотерапії, арттерапії, транзактного аналізу, клієнт-центрованої психотерапії.

До першоджерел когнітивно-поведінкового підходу, які було творчо перероблено в МСП, слід віднести роботи А.Т. Beck, D. Davis, A. Freeman, E.A. Naigh, J.S. Beck, A. Ellis, B.A. Alford, R.L. Leahy, I. de Oliveira [2; 3; 4; 5]. З цих робіт запозичена особлива увага до всього, що так чи інакше пов'язане з когнітивною сферою, та прагнення залишатися в межах науково обґрунтованих теорій та технологій. При цьому було зроблено суттєві поправки з метою подолання деякої абсолютизації когнітивних феноменів. Так в МСП зв'язок між почуттям (емоцією), поведінкою та думкою не постулюється, а представляється виключно як гіпотеза. Саме тому клієнта не націлюють на активний пошук дисфункціональних думок, а виявляють останні непомітно, в процесі їхньої спонтанної вербалізації. В МСП немає необхідності оперувати поняттями автоматична думка, проміжні та базові переконання. Використовується лише поняття ситуативної дисфункціональності або неадаптивності тієї чи іншої думки або переконання. Основна ідея, яку традиційний когнітивний психотерапевт доносить до клієнта, це ідея – ти помиляєшся у своїх висновках і я доведу тобі це. Основна спрямованість роботи – це масована атака на конкретну дисфункціональну думку за допомогою різноманітних психотехнологій. Як тільки дисфункціональна думка виявляється, її відразу критично аналізують і демонструють її хибність. В МСП тактика дещо інша. Насамперед у клієнта формують нові загальнонаукові саногенні переконання, які спочатку співіснують з дисфункціональними. Ці саногенні переконання дозволяють долати смислову обмеженість, нелогічність дисфункціональних думок. Вони руйнують непорушність і абсолютність будь-яких завершених тверджень, які властиві дисфункціональному мисленню. Лише коли нові саногенні переконання укорінюються, відбувається їх зіткнення з дисфункціональними переконаннями.

При цьому мішенню для атаки служить не стільки сама дисфункціональна думка, скільки принципи її утворення [6].

Важливим інструментом психотерапевтичного впливу на сеансах МСП є сугестія (навіювання). Основні принципи та технології традиційного сугестивного впливу пов'язані з роботами К.І. Платонова, М.С. Лебединського, С.І. Консторума, В.Є. Рожнова, К.М. Варшавського, Б.Д. Карвасарського, П.І. Буля, Є.М. Бурно, О.П. Слободяника, А.А. Александрова, Р.Д. Тукаєва [7; 8]. Ефективність традиційної сугестивної психотерапії не викликає сумнівів. Однак, слід зазначити одну істотну її особливість, а саме, переважне використання в практичній роботі різних форм гіпнотичного трансу та переважно директивну форму реалізації психотерапевтичного впливу. Навіювання ж у стані неспання розглядається, частіше, як допоміжний прийом, або в ситуаціях, коли з тих чи інших причин немає можливості застосувати гіпноз. І реалізується навіювання у стані неспання у формі короткого вербального директивного навіювання. Зрозуміло, що можливості навіювання у стані неспання значно ширші. У системі МСП більш повно розкрито потенціал цієї форми сугестивного впливу, а також мінімізовано директивний стиль взаємодії з клієнтом. Значною мірою на це вплинули ідеї М. Ericson [9].

Ще одним джерелом ідей для МСП послужили роботи представників екзистенційного напрямку психотерапії. У першу чергу йдеться про дослідження К. Ясперса, Л. Бінсвангера, В. Франкла, Р. Мея, І. Ялома, А. Ленглі [10]. Ці ідеї дозволили суттєво розширити уявлення про глобальні стратегічні завдання психотерапії та вивести її за межі вузької, орієнтованої на швидкий результат системи допомоги. Необхідність психотерапевтичного опрацювання таких екзистенційних даностей як смерть, самотність, свобода, втрата сенсу життя стала невід'ємною складовою загальної стратегії МСП.

Мета статті – 1. Ознайомлення професійної спільноти з теоретичною базою, принципами та методами практичного використання МСП; 2. Визначення характерних особливостей МСП та демонстрація органічного зв'язку даної системи психотерапевтичної допомоги з іншими психотерапевтичними підходами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дане дослідження представляє собою результат теоретичного аналізу методологічних підходів різних психотерапевтичних систем, їх узагальнення та суттєву модифікацію, результатом якої є представлена система МСП. Проведений порівняльний аналіз дозволив здійснити відбір найбільш логічних та науково обґрунтованих теоретичних положень та сформулювати на їх основі внутрішньо узгоджену та ефективну систему психотерапевтичного впливу. Ефективність системи МСП була емпірично перевірена при роботі з клієнтами, які страждають на невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади, а також, неускладнені афективні розлади, розладів сну неорганічної природи, харчової поведінки та статевої дисфункції. Загалом було проаналізовано 416 клінічних випадків.

Як і будь-яка психотерапевтична система інтегративної спрямованості, МСП увібрала в собі багато ідей та практичних технологій, але при цьому зберегла ідеологічну цілісність та оригінальність. Під час розробки системи

МСП було зроблено низку припущень, які дозволили визначити загальну спрямованість психотерапевтичного впливу. Допущення спиралися на деякі очевидні факти. Так, проблеми клієнта завжди виникають на тлі якогось певного, властивого лише йому способу або стилю життя. «Стиль життя» – узагальнене поняття, що включає всі індивідуальні особливості життєдіяльності людини – поведінку, уявлення про себе та світ, способи обробки інформації, звички, уподобання, рівень повсякденних фізичних навантажень, стилі комунікації, тощо. Сюди належить усе те, на що людина, за бажання, може безпосередньо чи опосередковано впливати.

Закономірно припустити, що індивідуальний спосіб життя клієнта, тою чи іншою мірою породжує та підтримує існуючу проблему. І якщо це так, то цілеспрямована зміна стилю життя дозволить усунути або хоча б мінімізувати проблему (проблеми). Це припущення і було прийнято в МСП як базове. З нього випливає і головне стратегічне завдання психотерапевтичного впливу – допомогти клієнтові знайти такий індивідуальний саногенний стиль життя. У МСП цей граничний еталонний конструкт отримав назву *Персонально ідеальний стиль життя* (ПІСЖ) [11].

В результаті досліджень було встановлено, що ПІСЖ не є остаточним і незмінним. Він досить динамічний і може змінюватись залежно від життєвої ситуації та індивідуально особистісних змін людини, під впливом різних обставин. ПІСЖ можна розглядати як безперервний процес у певних часових і просторових рамках. Для його підтримки потрібні постійні цілеспрямовані зусилля. При цьому зусилля тим менші, що ближче людина до свого ПІСЖ. Таким чином, досягається максимальний результат за мінімальних зусиль.

Ще один очевидний факт, на якому базується теорія МСП – корисність, а точніше необхідність підвищення адаптаційного потенціалу людини. Йдеться про розвиток адаптивності, як універсальної здатності індивіда пристосовуватися до різних умов його існування. При цьому завдання такої адаптації значно ширше, ніж просто виживання. Йдеться про виживання із відчуттям самодостатності та задоволення власним життям в цілому.

Однією з умов успішного підвищення адаптивності людини є розвиток у неї гнучкого, адаптивного мислення. Мислення в системі МСП розглядається як відкритий нелінійний, постійно еволюціонуючий процес, до якого можна застосовувати методологічні принципи загальної теорії систем. Цей підхід відображений у базових положеннях *Концепції адаптаційної сугестивної модифікації мислення*.

Саме адаптивне мислення дозволяє людині швидко та ефективно задовольняти нагальні потреби. Найпростіша блок-схема розгортання цього процесу виглядає так: потребую – усвідомлюю – хочу – можу – отримую. «Потребую» – являє собою зародження потреби. «Усвідомлюю» – знання того, чого конкретно потребую. «Хочу» – усвідомлення важливості бажаного та перетворення «просто знаю» на «хочу знайти» (поява первинного мотиву). «Можу» – оцінка наявних ресурсів та можливості ними скористатися. «Отримую» – цілеспрямовані дії та безпосереднє отримання бажаного.

У процесі психотерапії відбувається постійне узгодження «потребую – усвідомлюю – хочу – можу – отримую». Особлива увага приділяється переходам «усвідомлюю-хочу» та «хочу-можу». Ефективному їх узгодженню найбільше заважають конфліктні ситуації на кшталт: «маю потребу, але не знаю про це», «знаю, але не хочу», «хочу, але не можу». Послідовно долаючи їх, людина вчиться бути реалістичною, прагнути до того, що можливо досягти.

Все, що заважає ефективному подоланню конфліктних ситуацій, підлягає коригуванню. Насамперед, йдеться про неадаптивні думки і переконання. Як відомо, неадаптивність, ригідність, вади думок обумовлені всілякими когнітивними спотвореннями, на що вказує Р.Л. Ліхи [12]. У системі МСП до основних джерел таких спотворень віднесено: **1. Я-центричність свідомості; 2. Квазіфінальність висновків; 3. Спонтанну редуцію когнітивних структур; 4. Сукцесивність та фрагментарність сприйняття світу; 5. Втрату природньої процесуальності предметів та явищ.**

Я-центричність свідомості означає неминучість і природність суб'єктивної, отже й упередженої оцінки усіх явищ, які спостерігаються. Будь-який об'єкт, що сприймає людина є «суб'єктивним», тому що у процесі мислення ми завжди оперуємо якимось образом об'єкта, а не самим об'єктом. Кожен такий образ індивідуально забарвлений. Упередженість оцінок і спрямованість розумових маніпуляцій визначаються суб'єктивно значущими категоріями – «маю потребу – не маю потреби», «важливо – не важливо», «корисно – шкідливо», «бажаю – не бажаю» і т.і. Під їхнім впливом неминуче спотворюється будь-яка інформація, а результат її обробки обов'язково узгоджується з індивідуальними уявленнями про себе та світ.

Квазіфінальність висновків. Цю форму спотворень зумовлено самим процесом логічного висновку. Висновок являє собою кінцевий продукт різних логічних операцій з певними початковими посилками. Висновок – це завжди вибір, в якому з необхідністю присутня певна завершеність, остаточність, що неминуче усуває альтернативність. Це результат уявної діяльності, а результат, за своєю формою, завжди є чимось кінцевим. Логічний висновок «заморожує» і зафіксує результат. Безперервний за своєю суттю процес перетворюється на подію, що остаточно відбулася, що неминуче спотворює реальність.

Спонтанна редуція когнітивних структур являє собою мимовільне прагнення людини до певного спрощення умовиводів (спрощення для практичного використання!). Прикладом може бути поява сталих інтерпретаційних шаблонів, які з часом перетворюються у догмати. Чим простіші уявлення про оточуючий світ, тим легше і зручніше користуватися ними у повсякденному житті і тим менше потрібно зусиль і часу для різних висновків і прогнозів.

Сукцесивність та фрагментарність сприйняття світу. Отримання та обробка інформації, це послідовний процес. Одночасно мозок оперує лише обмеженим масивом даних, що призводить до фрагментарного бачення і порушення цілісного уявлення про явища, які спостерігаються, та втрати природнього зв'язку між предметами та подіями.

Втрата природньої процесуальності предметів та явищ. Переважна більшість лінійних умовиводів веде до часткової втрати початкової «процесуальності» розумової продукції та підвищення її «статичності», що впливає і на загальну картину світу. Динамічний мінливий світ втискається в сталий набір шаблонів-переконань, які мають суттєвий вплив на процес прийняття рішень і призводить до зниження рівня гнучкості та адаптивності мислення.

Квазіфінальність висновків, Я-центричність свідомості, спонтанна редукція когнітивних структур, сукцесивність та фрагментарність сприйняття світу та втрата природньої процесуальності предметів та явищ породжують всілякі ірраціональні вірування і, як наслідок – неадаптивну картину світу. Очевидно, що корекція неадаптивної картини світу є обов'язковою складовою психотерапевтичної допомоги. І вимагає вона послідовної децентрації звичних уявлень та запровадження поправок на «сталість», «остаточність» та «шаблонізацію» когнітивних процесів.

У МСП стандартна робоча модель корекції картини світу включає: **1. Усунення інформаційних прогалин; 2. Ієрархічне узгодження базових систем оцінок; 3. Нейтралізацію патогенних когнітивних процесів; 4. Формування мотивуючих цілей; 5. Відновлення загального енергетичного балансу психічних процесів.**

Процедуру корекції картини світу можна умовно поділити на п'ять етапів – **ситуативну стабілізацію, діагностичне зондування, інформаційне накопичення, конфронтаційну дестабілізацію, адаптаційну трансформацію.** Кожен етап характеризується своїми особливостями та спрямованістю психотерапевтичного впливу. Протягом курсу психотерапії, всі етапи циклічно повторюються, але з кожним новим разом на більш високому логічному рівні.

Корекція картини світу є важливою частиною комплексу заходів щодо розвитку адаптивного мислення. Бажаність та переваги розвитку адаптивного мислення та наближення до Персонально ідеального стилю життя (ПІСЖ) є одним з основних напрямків гетерогенного сугестивного впливу у МСП. У МСП феномен сугестії розглядається значно ширше, ніж у традиційній сугестивній психотерапії. Так, під сумнів береться радикальне протиставлення процесів навіювання і переконання, як принципово різних форм впливу. В МСП вони швидше умоглядні полюси якогось континууму, кожна точка якого характеризується певною формою та ступенем представленості сугестії. З цього випливає, що навіювання є у будь-якому акті людської комунікації. Само собою, сугестія присутня у всіх відомих формах психотерапевтичного впливу і є необхідною умовою хорошого результату психотерапії.

У МСП гетерогенне навіювання, найчастіше, набуває форми **сугестивного переконання** і реалізується в **сугестивному діалозі/монологі.** Зовні така процедура нагадує імпровізований «сократичний діалог», який час від часу перемежовується ключовими вербальними імперативами. Ці імперативи розставляють і закріплюють саногенні смислові акценти.

У МСП гіпнотичний транс використовується лише в окремих випадках. Перевага, безумовно, надається сугестивному впливу у стані неспання. При

цьому під «неспання» підпадає значний діапазон станів, при яких клієнт цілком здатний зберігати вольовий контроль над собою.

Для визначення спрямованості, пріоритетності та послідовності конкретних психотерапевтичних процедур у МСП використовується поняття модальності. До основних модальностей психотерапевтичного впливу віднесено: *«психічний статус»*, *«когнітивні процеси»*, *«стан соми»*, *«рефлекторні спонукання-дії»*, *«актуальні потреби»*, *«стратегії подолання»*. На кожному психотерапевтичному сеансі відбувається певна експрес-оцінка клієнта за цими модальностями. Таким чином виявляються *умовно патогенні чинники життєдіяльності*, тобто все те, що може породжувати та підживлювати наявну проблему. На основі їх оцінки визначається *ситуативно-актуальний профіль проблеми* та спрямованість і перспективи можливого розвитку клієнта. Цей профіль визначає локальну стратегію роботи на кожному конкретному психотерапевтичному сеансі. Усереднення багатьох локальних профілів проблеми дозволяє визначити загальну стратегію мультимодального сугестивного психотерапевтичного впливу.

Однією з принципових особливостей психотерапевтичної роботи в МСП є *пріоритетність «зараз»*. Під «зараз» мається на увазі все, що відноситься до цього моменту часу і ситуації. У МСП минуле і майбутнє не є чимось самостійним, вони лише модуси сьогодення. Це означає, що переміщатися, навіть подумки, у минуле чи майбутнє неможливо. Спрямована в інший час уява, у стані неспання або гіпнотичному трансі допомагає лише пережити ілюзію такого переміщення безпосередньо зараз. Можна лише створювати в теперішньому «картину про минуле» або «картину про майбутнє». Сила та яскравість цих картин прямо пропорційна силі уяви, досвіду, очікуванням та потребам людини. У МСП не працюють із психотравматичним минулим (майбутнім), а працюють лише із психотравматичним теперішнім, яке оперує образами з минулого або майбутнього.

Життя, таким чином, складається з невинно і послідовно виникаючих «зараз». Навчитися опановувати «зараз» означає навчитися керувати життям, наскільки це можливо. Саме тому, одним з основних завдань МСП є автоматизація у клієнта навички ефективного *опановування або оволодіння «зараз»*. Це опановування немає нічого спільного з принципом, що існує в суспільній свідомості – «жити на повну». Останнє є жадібним і метушливим вихопленням з життя доступних благ. У МСП опановувати «зараз» означає набуття балансу між «маю потребу», «хочу» і «можу». У своєму граничному вираженні цей динамічний баланс проявляється у гармонійній послідовній зміні станів короткочасного творчого піднесення-подолання та розтягнутої у часі задоволеності-безтурботності.

Методичний арсенал МСП досить різноманітний. До основних методів МСП відносяться: комплексна верифікація умовиводів, психотерапевтична конфронтаційна сугестія, занурення в реальність, психотерапевтичні гіпотези, настановна сугестія, сугестивне моделювання майбутнього, провокація фізіологічного та психологічного стресу, сугестивний режимний пресинг, актуалізація креативності, психотерапевтичне подорожування наодинці.

Комплексна верифікація умовиводів – перевірка різних мотивуючих умовиводів з метою оцінки їхньої доречності, логічності, узгодженості та практичної корисності. Мотивуючі умовиводи – це всілякі думки, ідеї, переконання, які мають особистий сенс для даної конкретної людини і спонукають її хотіти, прагнути, реагувати, діяти. При виявленні ситуативно дисфункціональних (неадаптивних) умовиводів, необхідно проводити їхнє опрацювання техніками когнітивної психотерапії та допоміжним коригуючим фоновим навіюванням.

Психотерапевтичні гіпотези – різні психологічні та медичні моделі, які пояснюють «причини» виникнення у клієнта проблеми. Первинну модель вибирають відповідно до світоглядних уподобань клієнта. Це може бути когнітивне, патогенетичне, психоаналітичне, біхевіоральне, екзистенційне, трансцендентальне бачення проблеми. Клієнт «приміряє» то одну, то іншу інтерпретацію проблеми, поступово переконуючись у їхній очевидній умовності і метафоричності. Згодом з'являється можливість створити для себе свій **персональний психотерапевтичний міф**.

Установча сугестія – пряма чи непряма гетерогенна сугестія, що задає цільову спрямованість повсякденним діям клієнта. Найчастіше це навіювання необхідності пошуку Персонально ідеального стилю життя, корисності соціальної активності, віри у власну спроможність визначати мету та послідовно і наполегливо досягати її. Крім того, формується потреба у цілеспрямованому розвитку самодостатності, адаптивності, креативності. До установчої сугестії можна, також, віднести всілякі симптоматичні терапевтичні навіювання, пов'язані з усуненням тих чи інших симптомів хвороби або навіювання певних лікувальних програм.

Сугестивне моделювання майбутнього – побудова картини бажаного майбутнього, оцінка його реалістичності та «віртуальне проживання» з метою створення мотивуючої бази для подальшої діяльності. Для полегшення поступового просування до визначеної мети використовується **сугестивний стимулятор змін**. Найчастіше це індивідуально підібрана вербальна сугестивна формула, візуальний образ або конкретний предмет, який має особливий символічний зміст і втілює поставлену мету. Стимулятор змін постійно нагадує клієнту про його плани на майбутнє та підкріплює бажання їх досягти.

Провокація фізіологічного та психологічного стресу – створення умов для періодичного впливу стимулів-подразників різної сенсорної модальності та інтенсивності з метою активізації базових адаптаційних ресурсів організму людини. Для запуску цього процесу, клієнта заохочують експериментувати зі всілякими стресовими навантаженнями – помірним впливом різних температур, світловими подразниками, депривацією сну, незвичною їжею або голодуванням (якщо немає медичних протипоказань!), підвищеними м'язовими навантаженнями (звісно, із дотриманням принципу безпеки!), індивідуально стресогенними соціальними ситуаціями. Все це є умовою підвищення стресостійкості та загальної адаптивності людини. Багаторічні спостереження автора статті за динамікою процесу психотерапії дають змогу стверджувати, що лише психологічними впливами більшість проблем не подолати.

Занурення в реальність – цілеспрямоване регулярне заохочення клієнта знайомитися з різноманітними фактами реального життя, які розширюють уявлення про світ і представляють події та явища у всьому їхньому різноманітті та неоднозначності. Занурення в реальність (або встановлення контакту з реальністю) здійснюється за допомогою структурованих просвітницьких бесід, читання спеціально підібраної літератури, перегляду відеоматеріалів, відвідування місць, де представлені різні сторони життя у всій його неприкритій реалістичності. Все від чого клієнт намагається сховатися, стає предметом для усвідомлення та переосмислення. Звісно, такий психотерапевтичний реалізм передбачає поступовість та збалансованість емоційних навантажень.

Сугестивний режимний пресинг – спеціальні завдання та режимні розпорядження, які даються клієнту у проміжках між психотерапевтичними сеансами. Цьому передують формування сугестивної настанови відносно їхньої корисності і необхідності дотримуватися усієї послідовності дій. Для посилення ефекту додатково запроваджується вимога регулярної звітності по домашнім завданням перед психотерапевтом.

Психотерапевтична конфронтаційна сугестія. Основні положення методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії виглядають наступним чином: 1. Існують базові загальнонаукові принципи та світоглядні ідеї, які є антагоністами дисфункціональних (неадаптивних) думок та переконань; 2. Ці ідеї-принципи можна передавати за допомогою переконування та гетерогенної сугестії; 3. Зіткнення навіюваних ідей-принципів з неадаптивними думками та переконаннями призводить до саногенної корекції останніх.

У МСП базовими є ідеї-принципи безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Дані ідеї-принципи дозволяють руйнувати непорушність і абсолютність неадаптивних думок і переконань, долати їхню смислову обмеженість та нелогічність.

Актуалізація креативності – навіювання, як вербально, так і за допомогою цілеспрямованої діяльності ідеї необхідності і корисності допитливості та творчого підходу до всього, з чим клієнт стикається у своєму житті. Створення творів мистецтва, креативне вирішення побутових проблем, експерименти з різними соціальними ролями, оригінальні хобі, ігрова діяльність, дослідження у професійній сфері, практичні психологічні досліди, тощо. Для підтримки творчих починань клієнтів використовується спеціальний сугестивний супровід.

Психотерапевтична подорож наодинці – метод пролонгованого психотерапевтичного впливу, що дозволяє формувати та закріплювати у клієнта психоемоційні реакції, поведінкові патерни та світоглядні уявлення, які характерні для здорової, соціально адаптованої особистості. У психотерапевтичній подорожі наодинці клієнт може апробувати нові адаптаційні переконання та поведінкові стратегії, сформовані в процесі попередньої психотерапевтичної роботи. До базових положень психотерапевтичної подорожі наодинці слід віднести: самотійність та особистісну відповідальність; добровільність; пріоритет сьогодення; ставлення до подорожі як до

безперервного процесу, а не суми окремих подій; відкритість новому досвіду та відсутність «культурної цензури»; персонально-оптимальний темп подорожування; помірність навантажень; розумність та виправданість ризику; різноманітність форм та способів подорожування; безперервні, але без поспіху переміщення; мінімалізм у дорозі; мімікрія; фіксування вражень. У процесі такої подорожі повною мірою реалізується базова психотерапевтична метафора – «життя – це подорож наодинці» [14].

Наведені вище методи психотерапевтичного впливу є базовими. МСП – відкрита система. Вона дозволяє використовувати будь-які психотерапевтичні технології, за умови їхньої адаптації до системи МСП.

Висновки. Мультимодальна сугестивна психотерапія (МСП) є оригінальною та ефективною системою психотерапевтичної допомоги при багатьох психічних та поведінкових розладах. У МСП творчо перероблено ідеї когнітивно-поведінкової, сугестивної, екзистенціальної психотерапії, а, також, інших психотерапевтичних підходів, в першу чергу, інтегративної спрямованості. Основні теоретичні положення МСП базуються на Концепції адаптаційної модифікації мислення. Стратегія МСП вибудовується навколо ідеї психотерапевтичного Персонально ідеального стилю життя. Основним інструментом на психотерапевтичних сеансах є сугестивне переконування. Провідний метод психотерапевтичного впливу – психотерапевтична конфронтаційна сугестія. Мультимодальна сугестивна психотерапія дозволяє надавати ефективну допомогу людям, які страждають на невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади, неускладнені афективні розлади, розлади звичок та потягів, розлади сну неорганічної природи, харчової поведінки та статевої дисфункції. У найближчій перспективі планується продовжити дослідження щодо розробки конкретних протоколів психотерапевтичної роботи з різними нозологічними формами психічних та поведінкових розладів.

Література:

1. Манилов И.Ф. Особенности работы с запросом клиента в мультимодальной сугестивной психотерапии. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. 2019. № 9. Вип. 5. С. 87-99. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.6>
2. Beck, A.T., Davis, D., Freeman, A. *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed). New York: Guilford Press, 2014. 230 p.
3. Beck, J. S. *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed). New York: Guilford Press, 2011. 320 p.
4. Ellis, A. *Reason and emotion in psychotherapy* (2nd ed). Secaucus, NJ: Carol, 1994. 250 p.
5. Ellis, A. *Overcoming destructive beliefs, feeling, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Amherst, NY: Prometheus Books, 2001. 210 p.
6. Манілов, І.Ф. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія та когнітивна психотерапія. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»: журнал*. 2025. 7(53), С. 1439–1449. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7\(53\)-1439-1449](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-1439-1449)
7. Слободяник О.П. Психотерапія, навіювання, гіпноз. Київ: Здоров'я, 1983. 376 с.
8. Шерток Л. Гіпноз. Київ.: Здоров'я, 1992. 224 с.
9. Трансформація особистості: нейролінгвістичне програмування / Аналіз та комент. О.Ксендзюк. Одеса: «Хаджибей», 1995. 352 с.

10. Ялом, І. Екзистенціальна психотерапія. Видавництво Ростислава Бурлаки, 2026. 400 с.
11. Манілов І.Ф. Персонально ідеальний стиль життя як психотерапевтичний конструкт. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 20. С. 147-158.
12. Ліхи, Р.Л. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта. ООО «Науковий Світ», 2023. 748 с.
13. Манилов И.Ф. Вербальные формулы внушения в мультимодальной суггестивной психотерапии. *Психологічний часопис : науковий журнал*. 2020. № 1. Вип. 6. С. 61-69. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.1.6>
14. Манілов І.Ф. Психотерапевтична подорож наодинці: базові положення. *Актуальні проблеми психології. Т.ІІІ.: Консультативна психологія та психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2014. Вип.10. С. 184-196.

References:

1. Manilov Y.F. (2019). Osobennosty raboty s zaprosom klyenta v multymodalnoi suhshestvnoi psykhoterapyi [Peculiarities of working with client requests in multimodal suggestive psychotherapy]. *Psykhologichnyi chasopys: zbirnyk naukovykh prats - Psychological Journal: Collection of Scientific Papers*. 9,5, 87-99. [In Ukrainian]
2. Beck, A.T., Davis, D., & Freeman, A. (2014). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed). New York: Guilford Press.
3. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed). New York: Guilford Press.
4. Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (2nd ed). Secaucus, NJ: Carol.
5. Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feeling, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Amherst, NY: Prometheus Books.
6. Manilov, I.F. (2025). Psykhoterapevtychna konfrontatsiina suhestiia ta kohnityvna psykhoterapiia. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriiia «Psykhologhiia»: zhurnal - Prospects and innovations of science. Psychology Series: Journal*. 7(53), 1439–1449. [In Ukrainian].
7. Slobodyanik A.P. (1983). *Psychoterapiya, vnushenie, hipnoz [Psychotherapy, suggestion, hypnosis]*. Kiev: Zdorovya. [In Ukrainian].
8. Shertok L. (1992). *Hipnoz [Hypnosis]*. Kyiv: Zdorovya. [In Ukrainian].
9. Ksendzuk, O. (Eds.). (1995). *Transformatsiya osobistosti: nejrolingvistichne programuvannya*. Odesa: «Hadgybei». [In Ukrainian].
10. Yalom, I. (2026). *Ekzystentsiina psykhoterapiia [Existential psychotherapy]*. Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky. [In Ukrainian].
11. Manilov I.F. (2019). Personalno idealnyi styl zhyttia yak psykhoterapevtychnyi konstrukt [Personally ideal lifestyle as a psychotherapeutic construct]. *Aktualni problemy psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy.: Psykhologhiia osobystosti. Psykhologichna dopomoha osobystosti*. 11,20, 147-158. [In Ukrainian].
12. Leahy, R.L. (2023). *Tekhniky kohnityvnoi terapii. Posibnyk psykhoterapevta. [Cognitive therapy techniques. A psychotherapist's guide]*. ООО «Naukovyi Svit». [In Ukrainian].
13. Manilov Y.F. (2020). Verbalny formuly vnusheniya v multymodalnoi suhshestvnoi psykhoterapyi [Verbal formulas of suggestion in multimodal suggestive psychotherapy]. *Psykhologichnyi chasopys: naukovyi zhurnal - Psychological Journal: Collection of Scientific Papers*. 1,6, 61-69. [In Ukrainian]
14. Manilov I.F. (2014). Psykhoterapevtychna podorozh naodyntsi: bazovi polozhennia [Psychotherapeutic journey alone: basic provisions]. *Aktualni problemy psykhologii. T.III.: Konsultatyvna psykhologhiia ta psykhoterapiia: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. 10, 184-196. [In Ukrainian].