

О КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ МУЛЬТИМОДАЛЬНОЙ СУГГЕСТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Manilov I.F. On conceptual theoretical basics of multimodal suggestive psychotherapy / I.F. Manilov // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 36. – Kamianets-Podilskiy : Aksioma, 2017. – P. 197–207.

I.F. Manilov. On conceptual theoretical basics of multimodal suggestive psychotherapy. Some theoretical aspects of multimodal suggestive psychotherapy are investigated. It is shown that human psychological and social adaptation depends on one's thinking traits. There is studied the possibility to develop a conception for adaptive suggestive modification of thinking. It is ascertained that, while constructing cognitive psychotherapeutic models, thinking to be considered as an open nonlinear system-process with corresponding applicable methodological principles of general systems theory. It is suggested that an adaptation potential of thinking shall be enhanced by means of multimodal heterogeneous suggestion. It is shown that suggestive psychotherapeutic influence is to be primarily targeted at one's thoughts and views. The main technique for psychotherapeutic influence is confrontational suggestion. It is shown that, in accordance with the key theoretical basics of psychotherapeutic confrontational suggestion, there are general scientific ideas-principles that are considered as antagonists of dysfunctional thoughts. Such ideas-principles can be implant in a human by means of direct and indirect psychotherapeutic heterogeneous suggestion. It is determined that a perceptible effect is achieved by suggestion of the ideas-principles of continuous changeability, interdependence, relativity, irreversibility, self-organization and dynamic equilibrium. It is concluded that the process of suggestive modification of thinking is ongoing by the following: suggestion of the basic adaptation ideas-principles; provocation of a state of cognitive dissonance using the technique of psychotherapeutic confrontational suggestion; and initiation of spontaneous modification of cognitive structures. Adaptation and suggestive modification of thinking is resulted in enhancing of its feasibility and creativity.

Key words: suggestion, psychotherapy, adaptation, suggestive influence, adaptive thinking, conception of suggestive modification of

thinking, multimodal suggestive psychotherapy, psychotherapeutic confrontational suggestion.

І.Ф. Манілов. Про концептуальні положення мультимодальної сугестивної психотерапії. Досліджено деякі теоретичні аспекти мультимодальної сугестивної психотерапії. Показано, що психологічна і соціальна адаптація людини залежить від особливостей її мислення. Вивчено можливість розробки концепції адаптаційної сугестивної модифікації мислення. Встановлено, що при побудові когнітивних психотерапевтичних моделей мислення доцільно розглядати як відкриту нелінійну систему-процес, до якої можна застосовувати методологічні принципи загальної теорії систем. Запропоновано розвивати адаптаційний потенціал мислення за допомогою комплексної мультимодальної гетерогенної сугестії. Показано, що сугестивний психотерапевтичний вплив необхідно спрямовувати, в першу чергу, на думки та переконання. Основним методом психотерапевтичного впливу є конфронтаційна сугестія. Констатовано, що відповідно до основних положень психотерапевтичної конфронтаційної сугестії, існують базові загальнонаукові ідеї-принципи, які є антагоністами неадаптивних думок. Ці ідеї-принципи можна навіювати людині за допомогою прямої та непрямой психотерапевтичної гетерогенної сугестії. З'ясовано, що добрий психотерапевтичний ефект дає навіювання ідей-принципів безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги. Зроблено висновки, що в процесі адаптаційної сугестивної модифікації мислення необхідно проводити: навіювання базових адаптаційних ідей-принципів; провокацію стану когнітивного дисонансу методом психотерапевтичної конфронтаційної сугестії; запуск процесу спонтанної адаптаційної модифікації когнітивних структур. Результатом адаптаційної сугестивної модифікації мислення є покращення показників його реалістичності та креативності.

Ключові слова: навіювання, психотерапія, адаптація, сугестивний вплив, адаптивне мислення, концепція адаптаційної сугестивної модифікації мислення, мультимодальна сугестивна психотерапія, психотерапевтична конфронтаційна сугестія.

И.Ф. Манилов. О концептуальных положениях мультимодальной сугестивной психотерапии. Исследованы некоторые теоретические аспекты мультимодальной сугестивной психотерапии. Показано, что психологическая и социальная адаптация человека зависит от особенностей его мышления. Изучена возможность разработки концепции адаптационной сугестивной модификации мышления. Установлено, что при построении когнитивных психотерапевтических моделей мышление удобно рассматривать как открытую нелинейную систему-процесс, к которой применимы методологические принципы общей теории систем. Предложено развивать адаптационный потенциал мышления с помощью комплексной мультимодальной гетерогенной сугестии. Показано, что сугестивное психотерапевтическое воздей-

стве необходимо направлять, в первую очередь, на мысли и убеждения. Основным методом психотерапевтического воздействия является конфронтационная суггестия. Показано, что в соответствии с основными положениями психотерапевтической конфронтационной суггестии существуют базовые общенаучные идеи-принципы, которые являются антагонистами неадаптивных мыслей. Эти идеи-принципы можно внушать человеку с помощью прямой и непрямой психотерапевтической гетерогенной суггестии. Установлено, что хороший психотерапевтический эффект даёт внушение идей-принципов непрерывной изменчивости, взаимосвязи, обратимости, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия. Сделаны выводы, что в процессе адаптационной суггестивной модификации мышления необходимо проводить: внушение базовых адаптационных идей-принципов; провокацию состояния когнитивного диссонанса методом психотерапевтической конфронтационной суггестии; запуск процесса спонтанной адаптационной модификации когнитивных структур. Результатом адаптационной суггестивной модификации мышления является улучшение показателей его реалистичности и креативности.

Ключевые слова: внушение, психотерапия, адаптация, суггестивное воздействие, адаптивное мышление, концепция адаптационной суггестивной модификации мышления, мультимодальная суггестивная психотерапия, психотерапевтическая конфронтационная суггестия.

Постановка проблемы. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Обычно выделяют такие критерии психического здоровья: осознание постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»; критичность к себе, своим состояниям и деятельности; адекватность психических реакций силе и частоте воздействий среды, социальным обстоятельствам и ситуациям; способность управления собственным поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами; способность планировать свою жизнедеятельность и реализовывать эти планы; способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Во всех перечисленных положениях с необходимостью присутствует осознание человеком того, что с ним происходит, и способность более-менее последовательно контролировать свое поведение и, по возможности, управлять им. Другими словами, важнейшей составляющей психического здоровья человека

является наличие у него адекватно критичного и креативного мышления. Способ мышления во многом определяет уровень психического здоровья индивида. Дисфункциональное или неадаптивное мышление – первый признак психического неблагополучия [3; 9]. Не удивительно, что коррекция неадаптивного мышления является одной из основных задач психологического и психотерапевтического вспоможения.

В прежних публикациях автора статьи [6; 7] уже была указана возможность эффективной коррекции неадаптивных мыслей с помощью гетерогенной суггестии. Экспериментальные исследования в этом направлении позволили предложить принципиально новый подход, а именно Мультимодальную суггестивную психотерапию [8]. В процессе проработки накопленного эмпирического материала возникла необходимость в более четком формулировании основных теоретических положений данного направления. Положения эти удобнее всего представить в виде единой согласованной системы взглядов, а, именно концепции. Такая концепция позволит не только упорядочить и систематизировать экспериментальные данные, но и максимально корректно их интерпретировать. Все эти соображения дают основания утверждать, что разработка концептуальных положений Мультимодальной суггестивной психотерапии является актуальным направлением научных исследований.

Анализ основных исследований и публикаций. При разработке концептуальных положений Мультимодальной суггестивной психотерапии необходимо свести воедино несколько ключевых понятий – психотерапевтическая суггестия, адаптивное и неадаптивное мышление, мультимодальное психотерапевтическое воздействие.

Психотерапевтической суггестии посвящено множество публикаций. В первую очередь нужно отметить работы таких исследователей, как М.М. Асатиани, И.В. Стрельчук, С.И. Консторум, К.И. Платонов, К.М. Варшавский, В.Е. Рожнов, Б.Д. Карвасарский, П.И. Буль, А.П. Слободяник, Н.В. Иванов, Р.Д. Тукаев, L. Chertok и др. [1]. В большинстве отечественных и зарубежных публикациях психотерапевтические феномены поясняются линейными причинно-следственными соотношениями. Стратегия психотерапевтической работы представляет собой последовательное выявление конкретных «причин» проблемы, а после интеллектуальную и аффективную её проработку. С позиций современной постнеклассической научной парадигмы такой подход нельзя считать вполне достаточным, т.к. он не учитывает

нелинейный характер протекания большинства психических процессов. Очевидно, возникает необходимость в пересмотре некоторых традиционных положений. Одним из возможных вариантов является использование идей эволюционного холизма [4].

Понятие «неадаптивное мышление» наиболее полно разрабатывалось в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии. Этой проблеме посвящено множество публикаций. В первую очередь речь идет о работах А. Бека, А. Эллиса, Д. Прохазки, Д. Норкрасса, В. Гвидано, Г. Лиотти, М. Махони, К.С. Добсона [1; 2; 3]. Главная идея когнитивной психотерапии – научить клиента правильно мыслить, так как все проблемы происходят из нарушений мышления. Психотерапия же является разновидностью обучения. Важным принципом когнитивной психотерапии является эмпиризм. Теория должна отвечать принципам объективной науки, и никакие мифы о природе человека недопустимы. Вокруг этих идей и выстраивается методология когнитивной психотерапии, на что указывают А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян [9].

Прикладные аспекты идеи мультимодальности психотерапевтического воздействия представлены в Краткосрочной мультимодальной психотерапии А. Лазаруса, которая, несмотря на выраженный эклектизм, по методологической сути своей является разновидностью когнитивно-поведенческой психотерапии [5]. Основывается она на положении, что любое психическое нарушение охватывает все важнейшие сферы жизнедеятельности человека – поведение, мышление, эмоции, соматику и т.д. В соответствии с этим успешной является лишь комплексная система психотерапевтического воздействия. Идея целесообразности мультимодального подхода неизбежно возникает при практической реализации любых психотерапевтических процедур, а потому некоторые теоретические положения краткосрочной мультимодальной психотерапии вполне могут быть позаимствованы для разработки концептуальных основ Мультимодальной суггестивной психотерапии.

Непосредственно сама Мультимодальная суггестивная психотерапия (МСП) и ее теоретические основания – относительно новое направление исследований. Количество публикаций, посвященных этой теме, крайне незначительно. В представленных прежде работах [6; 7; 8] изложены лишь основные идеи МСП и методические рекомендации по ее практической реализации. В этих публикациях отсутствует систем-

ное изложение концептуальных положений, на которых может выстраиваться теория МСП. Далее в статье сделана попытка восполнить этот пробел.

Цель данной статьи – изложить основные концептуальные положения Мультимодальной суггестивной психотерапии.

Изложение основного материала. Многочисленные исследования показали, что у хорошо адаптирующихся людей когнитивные стратегии восприятия реальности отличаются гибкостью и универсальностью. В случае необходимости такие люди способны достаточно быстро перестраиваться и приспосабливаться к новым условиям жизни [1; 3]. Если использовать англоязычную терминологию, можно говорить о высоких показателях их психологической резильентности. Резильентность можно рассматривать как некую реакцию психики человека на различные трудности, начиная с повседневных неприятностей до сложных жизненных испытаний. Люди с высокими показателями резильентности не склонны погружаться в негативные переживания и отличаются оптимизмом и жизнестойкостью. У них хорошо развиты копинговые стратегии, что позволяет успешно преодолевать большую часть жизненных стрессов, и при этом вполне продуктивно и плодотворно работать.

Следует отметить, что по характеру протекания когнитивных процессов можно судить о степени адаптированности индивида. Мышление является своеобразным индикатором психического состояния. Стил и способ мышления в значительной мере определяют уровень психического здоровья человека, а, значит, и качество его жизни. Существует прямая связь между адаптационными возможностями человека и уровнем адаптивности его мышления [7]. В связи с этим важнейшей задачей психотерапевтической помощи является развитие адаптационных возможностей мышления.

Для более детального рассмотрения проблемы необходимо сделать некоторые терминологические уточнения. В наиболее общем виде мышление представляет собой процесс познавательной деятельности человека. К одним из наиболее значимых продуктов мыслительной деятельности относят мысли и убеждения. Они то и являются основными мишенями психокоррекционного воздействия, т.к. во многом формируют представления человека о себе и окружающем мире или «картину мира». Суггестивная модификация мышления представляет собой его видоизменение, усовершенствование с помощью различных приёмов прямого и косвенного внушения.

Анализ традиционных психотерапевтических подходов показывает весьма специфический характер толкований продуктов мыслительной деятельности. Большинство мыслей и убеждений рассматриваются как нечто окончательно случившееся. Их изменение представляется как качественный переход от одних мыслей или убеждений к другим. Преобладание линейных причинно-следственных трактовок ведёт к частичной утрате изначальной «процессуальности» мыслительной продукции. Результатом этого является повышение «статичности» базовой картины мира. Динамичный изменчивый мир втискивается в набор шаблонов-убеждений. Все это влияет на процес принятия решений. Уменьшение многообразия возможных выборов ведёт к снижению уровня адаптивности мышления.

Данную проблему можно преодолеть, если анализировать когнитивные процессы с позиций эволюционного холизма. В этом случае мышление предстает как открытая нелинейная система-процесс, которая постоянно эволюционирует. Эта система-процесс динамична и способна к самоорганизации. Мысли и убеждения можно представить как своеобразные когнитивные структуры-аттракторы, которые находятся в метастабильно устойчивом состоянии. Новые мысли, попадающие в поле притяжения такой структуры-аттрактора, неизбежно к ней эволюционируют независимо от вариаций начальных условий.

С позиции эволюционного холизма, при достижении когнитивной структурой критического неравновесного состояния (состояние выраженной неадаптивности), достаточно относительно небольшого воздействия для её перехода в качественно новое более устойчивое состояние (состояние относительной адаптивности). При этом важна не столько сила воздействия, сколько удачно выбранный момент и место его приложения. Можно говорить о «топологически и темпорально правильном, резонансном воздействии» [4]. Роль такого «резонансного» воздействия, вполне может исполнять психотерапевтическое внушение.

Внушение (суггестия) можно использовать и как инструмент провокации неравновесного состояния системы и как источник «материала» для построения новой саногенной «картины мира». Как показали предыдущие исследования, провокацию неравновесного состояния удобнее всего вызывать с помощью метода конфронтационной суггестии [7]. Основную идею данного метода можно представить в следующих положениях: 1) существуют общенаучные идеи-принципы, которые являются смысловыми антагонистами неадаптивных мыслей и убеждений; 2) эти идеи-

принципы можно внушить человеку и на их основании сформировать новые саногенные мысли и убеждения; 3) провокационное столкновение идей-принципов с неадаптивными мыслями приводит к коррекции последних.

В наиболее общем виде, основные этапы суггестивной модификации мышления выглядят следующим образом: 1) информационное наполнение или внушение базовых идей-принципов, обладающих значительным саногенным потенциалом; 2) провокация феномена когнитивного диссонанса, который создает мотивационную основу для преодоления неадаптивного состояния; 3) запуск процесса спонтанной адаптационной модификации когнитивных структур-процессов, который выводит человека из состояния когнитивного диссонанса.

К наиболее значимым идеям-принципам следует отнести идеи-принципы непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия [6]. Именно они позволяют наилучшим образом преодолевать смысловую ограниченность, нелогичность неадаптивных мыслей и убеждений. Понятно, что любая новая адаптивная идея должна быть эмоционально заряжена, энергетически поддержана стенической эмоцией.

Метод конфронтационной суггестии является основой мультимодальной суггестивной психотерапии. Исследования показывают, что только комплексное мультимодальное суггестивное воздействие позволяет достичь стойкого психокоррекционного эффекта и реального повышения общей адаптивности мышления [8]. Происходит это за счёт того, что комплексное мультимодальное суггестивное воздействие позволяет активизировать процессы формирования более-менее стойких саногенных когнитивных структур-аттракторов. Те, в свою очередь, задают направленность процессам обработки уже имеющейся, а также новой информации. Возникает эффект «заданности» конечного результата. Саногенная структура-аттрактор диктует исход. Происходит насильственное согласование, упорядочивание, ассимиляция прежних и новых идей. Психотерапевтическая суггестия лишь раскачивает и подготавливает когнитивную систему к изменениям. Дальше уже запускается самопроизвольный процесс модификации когнитивной структуры с дальнейшим её переходом в состояние метастабильного равновесия.

При анализе всевозможных когнитивных процессов вполне оправданными являются и заимствования из общей теории систем. Такие ее принципы и законы как «гипотеза семиоти-

ческой непрерывности», «принцип обратной связи», «принцип прогрессирующей сегрегации», «принцип организационной непрерывности», «закон необходимого разнообразия», «принцип внешнего дополнения», «закон опыта» могут быть использованы при разработке процессуальных моделей психотерапевтического суггестивного воздействия.

Обобщая приведенные выше соображения, можно сформулировать основные положения концепции адаптационной суггестивной модификации мышления:

Успешность психологической и социальной адаптации человека зависит от адаптационных возможностей (адаптивности) его мышления.

Мышление можно рассматривать как открытую нелинейную систему-процесс, к которой применимы методологические принципы общей теории систем.

Уровень адаптивности мышления можно повышать с помощью комплексной мультимодальной гетерогенной суггестии.

Главными психотерапевтическими «мишенями» адаптационной суггестивной модификации являются мысли и убеждения.

Основные этапы суггестивной модификации мышления – информационное наполнение (внушение базовых саногенных идей); провокация когнитивного диссонанса методом конфронтационной суггестии; запуск процесса спонтанной адаптационной модификации когнитивных структур-процессов.

Результатом адаптационной суггестивной модификации мышления является улучшение показателей его реалистичности, гибкости, креативности, а с ними и адаптивности в целом.

Выводы. Психологическая и социальная адаптация человека зависит от адаптационных возможностей (адаптивности) его мышления. При построении психотерапевтических моделей мышление удобно рассматривать как открытую нелинейную систему-процесс, к которой применимы методологические принципы общей теории систем. Адаптационный потенциал мышления можно повышать с помощью комплексной мультимодальной гетерогенной суггестии. Основными психотерапевтическими «мишенями» адаптационной суггестивной модификации являются мысли и убеждения. В процессе суггестивной модификации мышления необходимо проводить: 1) внушение базовых саногенных идей; 2) провокацию когнитивного диссонанса методом конфронтационной суггестии; 3) запуск процесса спонтанной адаптационной модификации когнитивных структур. Представленные концептуальные положения позволяют

последовательно и корректно развивать общую теорию мультимодальной суггестивной психотерапии.

В ближайшей перспективе, на основе изложенных концептуальных положений, планируется разработать процессуальную модель мультимодальной суггестивной психотерапии.

Список использованных источников

1. Александров А.А. Психотерапия: учебное пособие / А.А. Александров. – СПб. : Питер, 2004. – 480 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия: Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. – СПб. : Питер, 2012. – 496 с.
3. Бек Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство / Джулит Бек. – М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
4. Князева Е.Н. Основания синергетики. Человек, конструирующий себя и свое будущее / Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов. – М. : КомКнига, 2006. – 232 с.
5. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия / А. Лазарус. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 256 с.
6. Манилов І.Ф. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія: базові положення / І.Ф. Манилов // Актуальні проблеми психології. Т.ІІІ.: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – К.: Логос, 2015. – Вип.11. – С. 170–185.
7. Манилов И.Ф. Развитие адаптивного мышления с помощью конфронтационной суггестии : [Электронный ресурс] / И.Ф. Манилов // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – Т. 2, № 1(12) – Режим доступу: http://www.psytir.org.ua/upload/journals/2.1/authors/2016/Manilov_Igor_Felixovich_Rozvytok_adaptyvnogo_myslennya_za_dopomogoyu_konfrontatsijnoi_sugestii.pdf.
8. Манилов И.Ф. Суггестивная коррекция дисфункционального мышления: мультимодальный подход : [Электронный ресурс] / И.Ф. Манилов // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – Т. 2, № 3(14). – Режим доступу: http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current
9. Холмогорова А.Б. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Основные направления современной психотерапии. – М. : «Когито-Центр», 2000. – С. 224–267.

Spisok ispol'zovannyh istochnikov

1. Aleksandrov A.A. Psykhoterapyya: uchebnoe posobyе / A.A. Aleksandrov. – SPb. : Pyter, 2004. – 480 s.
2. Burlachuk L.F. Psykhoterapyya: Uchebnyk dlya vuzov / L.F. Burlachuk, A.S. Kocharyan, M.E. Zhydko. – SPb. : Pyter, 2012. – 496 s.
3. Bek Dzh. S. Kohnytyvnaya terapyya: polnoe rukovodstvo / Dzhudyt Bek. – M. : OOO «Y.D. Vyl'yams», 2006. – 400 s.
4. Knyazeva E.N. Osnovanyya synerhetyky. Chelovek, konstruyruyushchyy sebya y svoe budushchee / E.N. Knyazeva, S.P. Kurdyumov. – M. : KomKnyha, 2006. – 232 s.
5. Lazarus A. Kratkosrochnaya mul'tymodal'naya psykhoterapyya / A. Lazarus. – Sankt-Peterburh : Rech', 2001. – 256 s.
6. Manilov I.F. Psykhoterapevtychna konfrontatsiyna suhestiya: bazovi polozhennya / I.F. Manilov // Aktual'ni problemy psykholohiyi. T.III.: Konsul'tatyvna psykholohiya i psykhoterapiya: Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny – K.: Lohos, 2015. – Vyp.11. – S. 170–185.
7. Manylov Y.F. Razvytye adaptyvnoho myshlenyya s pomoshch'yu konfrontatsyonnoy suhhestyy : [Elektronnyy resurs] / Y.F. Manylov // Tekhnolohiyi rozvytku intelektu. – 2016. – T. 2, № 1(12) – Rezhym dostupu: http://www.psytir.org.ua/upload/journals/2.1/authors/2016/Manilov_Igor_Felixovich_Rozvytok_adaptivnogo_myslennya_za_dopomogyu_konfrontatsijnoi_sugestii.pdf.
8. Manylov Y.F. Suhhestyvnyaya korrektsyya dysfunktsyonal'noho mishlenyya: mul'tymodal'nyy podkhod : [Elektronnyy resurs] / Y.F. Manylov // Tekhnolohiyi rozvytku intelektu. – 2016. – T. 2, № 3(14). – Rezhym dostupu: http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current
9. Kholmohorova A.B. Kohnytyvno-bykhevyoral'naya psykhoterapyya / A.B. Kholmohorova, N.H. Haranyan // Osnovnie napravlenyya sovremennoy psykhoterapyy. – M. : «Kohyto-Tsentr», 2000. – S. 224–267.

Received January 16, 2016

Revised February 20, 2016

Accepted March 21, 2017