

библиотека психологии и психотерапии

Марк Сандомирский

ПСИХОСОМАТИКА И ТЕЛЕСНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Практическое руководство



 КЛАСС

-

⋮

615.851

53.57

49

49

« », 2005. - 592 . - (ISBN 5-86375-059-6

(.),

(.)

© 2005 . .

© 2005

© 2005 . .

« ».

«

: « »

»

«

»

«

1995

... ,
... ,
: « ... ».
... ».
... - « ... » -
... ,
... -
... ,
... -
... -
... -
... -
... ,
... -
... ,
... -
... -
... ,
... -
« »
... ,
...

-

,

.

,

-

,

.

,

,

« » -
(J. Heinroth, 1818).

«

«

(

),

«

»

».)

, « » () « -
 » ()) « -
 . , - -
 , , - -
 . , (« ») -
 « », -
 « » . ,
 - , -
 . , -
 , , -
 , , -
 . , -
 , « » -
 , . : -
 , « » -
 , .
 , -
 . « » -
 . -
 , , -
 - , -
 , , -
 - , -
 , , -
 , , -
 , .
 .

« », -

: , -

(); , -

» (« » « -
,);

, -
-« ».

, -
(,),
().

, -
« », , -
», -

- (-
) -

- « » -
, -

, -
:

, , -
.
? -
« », ? -
. -
, , . -
, , -
, , -
, , -
, , -
50-60 , -
, (« -
», « », « » , -
)
, . -
, , -
((-
) (-
, , -
, . -
? , -
, -
.

(Gendlin E., 1981).

1) «

2) «

? , - , , -
 , -
 ? , .
 ,
 , -
), - , - (-
 - «homo errare est»,
 , -
 , - , -
 () .
 , - (, -
)
): - (?
 ,
 ?
 ,
 ?
 ,
 ,
 - ,
 .
 ,
 : «
 » ,
 » .
 (, , . . .) ,

, « » (. . .).
 -
 , (self-made man). (,
 -
 « »
 ,
 « »),
 -
 .
 -
 -
 -
 ,
 -
 .
 -
 -
 , -
 ,
 -
 .
 -
 (-
 -
 -
 ,
 -
 :
 « »,
 -
 .
 ,
 « »
 (2001): « -
 -
 ».
 -
 ,
 -
 -
 .
 -
 ,
 «
 »,
 -
 (. . . -
 -
).
 ,
 .
 (,
 -
)
 ,
 .

«control panel» -
DHE).

« »

()

« »

?

1)

2)

3)

« »,

. -

, - -

, ,

, .

, ,

, -

. , ,

, -

.

4)

. . -

, , -

, , -

, ,

5)

(),

-

. , -

. , « -

».

6)

. -

, -

. , -

7)

, -

, -

. , -

, ,

, ,

. - , -

, , -

.

, ,

(, ,).

, -
 , -
 , -
 . (, , -
 , « » , -
 . « » - « , -
 ». « » , -
 .) -
 , -
 « » -
 (« » « » -
 »), -
 . -
 , -
 « » (Human Potential
 Movement), -
 (Goodrich-Dunn ., Greene E., 2002), -
 , -
 , -
 , -
 / . ? -
 ? -
 , - « » -
 « » , « -
 » , (. . .). -

« » (2002)

».)

(1993)

« »

».)

« »

» (

), « »

» , « »

),

« » (. . » . .) .

« » (.

« »).

« »

(« » « »)

» (. . ,

« »- « »-) .

, , .
 , , ,
 . « »
 , « »
 ,
 -
 (. . .).

 (2002) , «
 .
 , «».
 :
 ,
 , , « »,
 , . « »
 , ,
 , (, ,)
 .
 (,),
 .
 ,
 « » (. . . , 1992),
 « »
 » (, 1996).
 -
 (coaching),
 (. . . , 2001):

1)

;

2)

;

3)

(

);

4)

:

=

+

+

+

(GROW - Goals + Reality + Opinions + Will);

5)

-

,

,

,

.

-

,

(

,

, 2001).

(extrinsic)

(intrinsic motivation) -

.

-

(

,

).

-

-

-

.

:

) - (- , -
 -
 , - -
 , -
 « » (-
 . . , 2002), .

1. -

, - -
 , -
) X. (2002): « ,

(... .., 2000):

- 1) (,) ;
- 2) ;
- 3) , ;
- 4) ()).

(... .., 1967):

(- , , -
 ,) ;
() ;
()).

(),

(. . ., 1986),

1)

2)

3)

1. « »

()

2. « »

3. « »

, - (3.),
 - . . , -
 . -
 , -
 , -
 . -
 , -
 , -
 . -
 , « », -
 , -
 , -
 , -
 , (. -
 , .), -
 , -
 . « -
 »,
 (.). -
 , -
 , -
 , -
 , -
 (.). -
 , -
 , -
 , -
 « . . » (. .): -
 , -
 , -
 , -
 , -

, :
 , .
 « » , -
 ,
 - ,
 , .
 « » , -
 . . .
 ;
 ; , -
 , .
 -
 , -
 :
 1) - ;
 2) () ;
 3) - .
 (. ,
 2000).
 (. . ,
 1997) .
 1. ,
 -
 ,
 , - ,
 , - ,
 ,

(. ., 1987).

, (-

. ., 1976), :

(" (,) , (-

, , -

).

2. -

, -

. , -

(. ., 1997).

- , -

, -

(- . ., 1989), -

(. ., 1996).

3. -

- -

. (-

)

, -

(. ., 1988). , (-

, (-

,) -

, -

. -

(-

).

,
 ,
 ()
 . . (1985):
 1. - , , . -
 , -
 2. - (, -
). , -
 , ,
 3. (, ,
 , -
). , -
 « » (. . , 1981) . . ,
 1983) (. . , 1981)
 , -
 (. . , 1966).
 4. ().
 , « »
 , -
 , -
 , -
 , (-
) -
 (-
 . . , 1981). -
 , (-
 . . , 1978).
 . . (1984) -
 , -
 :

I - - . -
,
II - - . -
,
III - - . -
, , , ,
IV - - . ,
, , ,
,
,
(. ., 1974).
,
,
,
(2001), - « - »
() ,
, . . (1988),

(, ,)

- , ,

, . , ,

(, ,) (

(KotlerT. e.a., 1994).

(Boehnlein J.K., Sparr L.F., 1993).

, , , ,

(. ., 2000).

, -

TM, -

(), (psychoedu-

cation),

X. (2002),
TM.

(,

, ,

(: , (-);
 : (, -);
 : « »
 (,)

(« *):
 , , ,

(" ")'

,

(,) (,) (-)
 () , ()

- () ,

1.
 -
 -
 -
 , (- -
 -
), (,
 ()
 - , -
).

, -
 -
 (F45 -10). -
 (F45.3), -
 - (F45.30) (F45.33), -
 -
 (F45.31) (F45.32), -
 (F45.34) . -
 - , -
 , - (F45.0), -
 , -
 , - (F45.2). -
 -
 (-
 , F45.4). -
 (F45.8) - , « » -
 , (, -
) , -
 . -
 (F48.2) « », -
 ((, -
) (, - F48.1). -
 -
 , (F43.2), , -
 (() , -
 (F44), (« -
 »). -
 -
 , -
 , -
 , -
 -

- , , - , -

. : , -

: ? (, , -

. . , . -

.) , , -

, - , -

... , -

, , -

« » (, -

). : -

- - , -

. -

, , -

. -

, , -

, -

, , -

, -

, -

. -

, -

.

:

1)

();

2)

« », , -

;

3)

(. .. -

. .., 1991):

) (-

-);

) (-

(-) -

, -

, « »

, -

,

(,).

, -

« ? »

,

().

:

1)

, ,

(/);

2)

,

, -

(, -)
» , (« -)
3) , - ;

4) ; , -
 , -
 .
 -
 .

3.

3. , (, -)
 , , , - ,
 () .
 (, -)
 ,
 (, 3. , -)
 , - .

1,

(

-

).

	-	-
.	*	
.	*	
.		*
.	*	

*

.

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

, (). , -
 (« -
 »),
 () - « » (,
 , () (-
 ., 2002). , ,
 . , ,
 , (-
 - , « » (). -
 , -
 « - », « » , -
 . -
 : « -
 », « » (.), « -
 » , « » (1993) -
 « » . . (1994) -
 , « » . , -
 () (-
 -) , -
 « » (. ., 2001, 1992) -
 , (., 1993). -
 , « » -
 - , XIX .
 « -
 » (1889 .) -
 , -
 « - »: « , -

» (. . : A.M., 1997). ... « »,

,
.
, « »
,
- , .
/ «
» ,

(.).

2. , « »
« »

(. , .),
:

1)

;

().

« »

2)

- . ;

() -

3)

, . , « »

().

4)

().

- 1) . . . (2002):
- 2) . . . (2002), « . . . ».
- 3) . . . (2002), « . . . ».

2.

(, - , - , ,)

(.) ; 1	(.) 2	(.) 3	. 4	. 5	(.) 6	- 7
/					()	
()						
()						
()				-		- ;

1	2	3	4	5	6	7	
-							
	« »						
(/)	« » « »		,			-	
(/)	« ()»	(-)		« - » « - - » »			
		(-)					
(« »,« »)					- ()		
			-			(-)	

4)

(,) (,) , -
 (,) , -
 , . (-
 ,), -
 « » , -
 « » . -
 (-
) (,) . -
 , . -
 . -
 : . -
 , , . -
 . -
 () . -
 « » , -
 (, -
 . .. , 1998). -
 « » , -
 / , . -
 (, -
 , « » , -
) » , - (-
 « »), - , -
 , ,

, « » -
(,
,),
« » ,
(, , -
, « » , -
, -
) « -
, -
, -
« » (.), -
.

-

1.

:

3.

:

(,)

.

,

.

,

(

»,

,

-

«

).

«

»

,

,

,

.

«

»,

-

-

,

- « » (-) -
 « » (, -)
 , »). -
 « » () « » (-
 ,)). -
 , ; « » -
 - , . -
 - -
 - -
 () - , « -
 »). -
 - « » (-
 »). (, « -
 , « » (. -
 - , , -
 « »). -
) - « » (, -
 , ,) , - (-
 . -
 « » -
 - - (-
 ,). -
 , -

« »

()

», « ()

», « »

3.

« »

» ()

),

().

« »

:

« »

;

« »

(1895 .),

- «

»

-

.(

-

-

,

.

-

),

,

(

-

«

»

,

),

-

,

-

,

.

-

«

»:

.

-

,

,

«

».

,

-

,

,

-

,

-

-

,

-

,

,

,

-

,

-

,

-

,

-

.

-

,

.

, : , - .
 : , - .
 . , - .
 (« » - - (« »), - (« »),
 (), - (« »),
 »), , (« »).
 X. (,).
 , , - , - .
 . , - .
 , , , , - .
 , , - .
 « » (.).
 - , - .
 , , - .

(A.M., 1997).

XVI

« »

, -
 -
 -
 . , -
 -
 : -
 -
 , -
 -
 (,) -
 . -
 -
 . , -
 -
 (-
). -
 , -
 , -
 (« » () -
 ; , -
 , -
 . 1950-
 (. ; .) , -
 , -
 , (, -
 « »). -
 . , -
 , -
 -
 -
 (.) . (« -
 ») -
 , -
 -

. . . (2000) :
 « . . . , , , [-] ,
 - . ,
 . , , ,
 , ».
 (. . .),
 (. . .)
 - .
 , ,
 (. . .) .
 , , - ,
 , , ...
 . (, , ,
),, 1982),
 , .
 ,
 . (, , ,
 ,)
 , . (2000),
 ,

... (1983), « ... , [...] ».

« ... ».

« ... » (...)

« ... ».

(...)

(...)

« ... ».

2002),

»).

3.

1.

2.

3.

4.

() -

()

).

« - »,

5.

.(

«

6.

() -

).

(

»

7.

(, -).

, - , .

« »,

().

« »

, « »

8. « », .
9. - « », ,
10. - .

() -

,

,

· (« », « »).

, « »

() -

() -

() -

() -

).

-

,

() -

,

« »

« »

,

« »

,

,

,

()

()

(« », « »),

?

,

;

. (),
 -
 ().
 -
 -
 .
 ,
 ,
 ,
 « » « »
 -
 »
 .
 ,
 () - « »
 -
 ».
 « »
 »
 ?
 ,
 ,
 « » (),
 -
 ,
 .
 , « »
 ,
 ,
 ,
 (,)
 ,
 « »
 ,
 ,
 -
 (« »
 »).
 , , ,
 ,
 .
 -
 -
 ,
 .
 ,
 « »
 ,
 -
 -

« ... ».

... -

... « ... »

« ... », ...

...

... « ... »

(...) .

... , ...

... « ... »

» (... , 1986),

(...) (3. ...).

1920- ...

... ,

... (1988)

... ,

... « ... ».

... , ...

(... ,, ... ,, 1995).

«25- (...)», (...

EMDR .). -

« » (.): -

, -

. , -

. -

, (, , -

, ,). -

(- ., 2002). -

, , -

. -

- (). -

, -

», - « -

. -

, -

» « -

(« »), -

. « »), -

, -

, -

, -

. -

.

3.

- « » .

« » -

« », -

« ». «

», -

», -

». « »

-

-

»,

() (-

) « », -

« » (-

). , « » -

», ;

« » -

», (-

), « » -

», -

« » -

« ». « » -

», (-

», -

).

-

», -

». - (1999), «

». -

« » -

1997)- « » . (. . , -
« » (.), -
(. , 2000). -
, « » (-
), -
« » - . -
, X. ,
« » (-
2 5 (. , 2002). -
« » « » , -
» (-), « » (). -
, (« » -
) « » ,
, () (-
. . , 2002). -
, -
, -
, -
, -
, -
(Fuchs M., 1989). , -
, -
, -
, -
« -

», « » . . (2001)
 « », -
 . -
 (- - -
 ,) , -
 , (, -
 - - -
). -
 , (-
), - -
 « » (Melzack R., 2001) -
 , , .

4. .

-
 , -
 , , , , -
 , , -
 . , -
 , -
 , -
 , « » « », « » -
 « » . , , -
 , () , -

()

· -
-
· () , -
-
) , (-
() , -
(.) . -
, -
, , -
, « » . -
(1982) : -
, -
(.) . -
, -
() , -
(,) , -
, -
· (1994). -
(,) -
, -
, , -
(,) -
(,) -
() ,

«) - , , - , -
, , - .
() -
, -
; -
() ; «
» ().
(« » -
) - , , :
(-
) - - (-
,).
(-
) , , .
(, « -
», « ») -
- (-
,);
(,) .

5. . .

, . -
, , -
, -
40-60- . -
, -

... () . , () . , () . ; (Eysenck H., 1978) ,

6.

... (1994).
:

- 1) ;
- 2) ;
- 3) .

... « »
« »
(1996; 1995).

1. « », ,
« », /
() .

2. - .
3. ,
, () .

3. ,
« » .
« » 3. / ,

4. « » -
« »,

) (.) -
 , (. -
 ,).
 ;
 :
) (.), (, -
) ;
) ;
) « » -
) (. . ., 1994); -
) ; -
) (. ;
 . ., 1998). (. -

7. (.)

. (Sifneos P.E., 1996; 1973) -
 « » , -
 , « -
 » , -
 , - « -

». : « - ».

», « » -

», « » -

» ;

- « », -

-

-

-

-

-

« » :

-

», -

», (-

., 1995; . , B.C., 1993).

-

-

», «

» (. , 1999), -

»,

« »,

, (,
 .). , -
 , -
 . « -
 » ; -
 , « » -
 « » - . -
 (, -
), -
 , -
 (Eaton J.W., Weil R.J., 1955): -
 , -
 (. .. .) -
 1999). -
 (, ,) -
 (Kellner R., 1990). -
 () -
 - « » -
 , . , -
 « », .(-
 , -
 .) -
 (,) -
) . -
 , (-
) . -
 . (1963) , -
 , -

« ... » - pensee operateure, -
 , -
 -
 , « ... ». -
 , -
 , « ... », , -
 - , -
 - , -
 « ... ». , - , -
 -
 , « ... » (-
), -
 , -
 « ... » -
 . -
 - , - , - , -
 -
 (...), -
 . -
 (...) (...) (...) -
 , -
 , (1990) -
 « ... » -
 , -
 (...) -
), , -
 - , , -

... (...)
« ... »
...
...
... (... , 1993).
(« ... »).
(« ... »)
(Mitscherlich A., 1954).

,
 .
 . (1984),
 :«
 ».
 ()
 ,
 ,
 « ».
 .
 9.
 « »
 ,
 ,
 :
)
 (. . .
 . ., 1978), « »;
) - « » ,
 .
 ,) ()
 ,
 ,
 ,
 ,

(Kellner R., 1991).

30%.

(,) (, 2000).
.. ,
:

»

(1986),

«

«

».

(1994), «

».

», «

».

)

(,)

(.. , 1997).

),

(

(Barsky .. ,

1992).

, , -
 , , -
 , , « , 1967). -
 , -
 , -
 . « -
 » , , . -
 , -
 , . -
 , -
 , -
 « » , -
 , -
 . -
 (, -
). -
 , -
 « » , -
 « -
 » (.) . -
 , -
 , (-
) . « -
 » . ,) .

10. « » (.)

»,
(,).
, .
(), « »
(, ,
, ,
« »).
- «
» -
, , « »
- « »
,
« »
, , ,
« » ,
« » ,
:
, ,
, , .
, .
, ,
.. .
,

, ,
 .
 ,
 « » (.)
 . . . (2002)
 , ,
 « »,
 « »
 « »,
 , ,
 () « » -
 « » (giving up - given up)
 (. . . , 2002).
 (.)
 «
 », «
 »
 « »,
 .
 ,
 - .
 « », ()
 « » ,) ,
 ,
 - ().
 .
 , « » « » ,
 .
 « », - .
 ,

. « » (-
). -
« » -
, ,
,
,
,
, (-
,),

11. (.)

,
(1997) , , « ,
, ».
« »
, ,
: « - »
(. - , 2002).

,
« :
: -
, , ,

, -
 , -
 , -
 » (). -
 , -
 . -
 « » , -
 « » . -
 , -
 . : -
 , -
 « », « ». -
 . 3. -
 , (Angstneurosen). -
 (« »), -
 , (), -
 (). -
 , -
 - . -
 . -

12.

« ... » , , () . (1997), () ,), . , . « » , (« »), (« »).

1) « - » . (2002)

2) « - » («) - ,

3) « - » : « » , « » () « » ()

1)

-- (,) - -
 , - -
 . -
 - , , (-
).

2)

() - -
 « » , -
 : - -
) « » , « » -
 . -
 (-
) ,) . , ,
 . , , « » -
 .

3)

((), , , -
 () . -
 .

4)

. -

5)

) () .

« » (, »)

, () .

, « » -

13.

: «...»

» (Glasser W., 1989, , 2002).

, (/) , ,

... «
aching) » - miserabbling, anxieting, depressing, head-

-

,

-

,

-

.

1.

,

,

-

,

-

,

-

.

)

(.) .

-

,

«

»

-

(.)

.

)

- (.)

-

-

(.) .

-

«

» (.)

«

-

» (.) ,

-

-

.

2.

,

-

-

.

-

(. .) ,

-

-

(. . , . .) ,

-

,

(.)

.

-

3.

)
)

, (.),
.

.

1.

(.),

(.)

20-

,

« (fight-or-flight).

,

:

,

,

-

,

;

-

(flight).

(fight)

« » - -
 -
 , , -
 , , -
 , « » , -
 -
 1960- . -
 -
 . -
 .

		,
		,
		,
	()	
	() ()	
	()	
	,) -	

, « - » - , -
 , - , -
 . , -
 (-
). -
 , -
 (, -
). -
 - , -
 « -
 - »
 . -
 , -
 , -
 « -
 » « -
 » (, -
 - « -
 » « -
 »). , -
 , -
 - , -
 (, -
) -
 . -
 , -
 , -
 , -
 , -
 , -
 (, -
). -

« »

-

-

-

.

-

-

-

,

-

,

-

().

« »

-

-

, ,

-

,

,

(.),

.

, ,

(1990),

, . .

-

)

(),

-

« »

-

-

.

-

,

-

,

«

»

() «

» (

-

,

-

).

,

«

,

», « ,

», «

-

».

-

,

-

,

-

,

-

,

« »

(,

). - , / , .
 ? ,
 . , , , -
 - , -
 , « »
 . , (-
 « »). « -
 »
 . , -
 , -
 - (-
 ,) .
 , -
 () , () .
 . (1966),
 « - .] [-
 , -
 :
 -
 -
 . , - ,
 , () . ,
 , -

«...».

2000).

„2000),

«...»

).

3. «...»

(V. Uexkuell, 1963).

, ,

, ,

· , ,

· - ,

; («

») -

().

« » (

).

,

·

4. - ()

:

-

(. .),

-

(. . , . .),

;

:

(.),

(.).

(. . .)

20-30- XX . . .

« »

« »

« »

(,

).

« »

.(

30-

).

(1950- .),

(

)

:

(

)

(

)

(

).

.(-
 , -
 .) , -
 « » , -
 , -
 .
 « » , -
 , -
 .
 « » -
 (. ., 1993), -
 (. ., . ., 1998). -
 | .) -
 (Seligman M., 1975) -
 () , -
 , -
 (, -
 « -
 », -
). -
 , -
 -
 , -
 , -
 . , -
 , -
 « » , -
 -
 . « » -
 ,

« » - -

« », -

« »), -

(« » -)

()

« », -

(.., B.C., 1993):

« »

» . . . « -
» ().
« (2001), « -
« » « »
».

» -
« »
»

1. « » ,
2. : , -
() , -) ,
, ,
, ,
, - , -
, -

),

(, 1993).

«»,

5.

(reward deficiency),

«»,

. , -
 , -
 , -
 (« - »). -
 - . (, -
 - -
 « » -
 .) -
 , -
 - « » -
 , -
 (() , -
 () . -
 , (, -
) « » -
 - « -
 » « » -
 « » -
 , -
 . -
 : -
) , (-
 , ,) , -
 - ; -
 , ;

) , (gambling) , -
 () ; -
) , -
 . -
 , -
 - . -
 ? , -
 (. .) , -
 , (-
) . -
 : (-
) (, -
) . -
 , - . -
 « » , -
 , , « » -
 . -
 , -
 , . -
 - -
 , -
 , -
 « » (« -
 , » , -
 , -
) . -
 - () -

7.

(... ,). (1972),
.., 2000).
(« »),
(-).
,)
(3.),
» (.., 2002). « -
,
,
,
.
-
,

(. . . , 1997).
 (. . . , 1997).
 - ,
 -
 , ().
 1) (),
 (, ,)
 - , .
 -
 1998). () -
 , ()
 -
 «
 »
 ,
 (. . . , 2002).
 ,
 - (. . . , 1978).
 ,
 :
 ,
 ,
 ()
).
 .
 ,
 (« -

» -

(. . .),

,

« »

»(. . .).

(1983)

« »

2)

(

»),

(« »

),

(. . .).

3)

(. . . ,

., 1986).

(

»,

(. . .).

4) (, -
) (-
-
,

5) - , -
- , -
- , -

, -
:

;
« » ;
;

,
().

« , » (. .),
« » .

(« »

).
- , -
, -
« - ».

, «
»,

:

», () « »).

, « »

(), (

, « »

()

()

).

90- BRAC - (, , 1984).

(1999), (cycles of mind-body communication),

15-20 « » (Rossi E., Nimmons D., 1991).

,
 ,
 ,
 . . . (1981)
 :
 1) - ,
 ;
 2) - ,
 ,
 ,
 ,
 (,),
 ,
 ,
 :
) « » -
 , ,
) « » -
 , - ,
 ,
) « » -
 , -

: (1) , (2) , (3) . . . -
-10 DSM-IV, (-
) ; (-
) (, - , -
) . -
, -
, -
, -
, (2001), « -
» . -
« -
» . . . -
, -
, -
(, -) . -
« »? -
, -
, -
« », -
, -
, -
, -
, -
, -

«...»

(...),

(BID, IDEAL-...)

(CCRT, ...)

«...»

«...»

» (..., 1992).

«...»

(...),

(... 4).

(2001): «...» [

».

(... , ...).

(... 4),

		()
(/ ·) ,	/	
- ;	/	()
; (·)- ()		
(); - () ;	/	; « - » -

4

-

-

-

...

-

,

-

·

,

·

()

() , 2002).

()

,

(

·

,

(

·

)

·

)

,

,

·

« ».

)

;

·

:

(« »

).

« »

,
 ,
 («
 »).
 ,) - ()
).
 , « »
 (- ,
 .)
 ,
 ()
 (,),
 . ,
 .
 (,)
) (,),
 ,
 . « »
 , ,
 - ()
 (, 2000),
 (-)
).
 (,

), (), ,
 . ()
) (-).
 « »). -
 , , ,
 (« » -
). , -
 , -
 .
 , -
 (« - ») -
 - . -
 (), -
 ,
 (, -
 « »).
 . -
) (,
), (-
). , -
 ;
 , , - -
 , .

) , -

,

: « , - » (

», « , - »).

,

(

).

« »

« ».

(

« »),

- .

,

« » « »

).

(,

),

,

,

,

,

,

,

» «

:

,

(Krens I., 1999).

.

) - « » (

) « » . (

,

,

« »).

, (),
 ,
 , , ,
 . -
 ,
 ,
).
 - ,
 « »
 .
 (. ., . ., 2001)
 (
).
)
 « » (,
).) (,
 .
 , .
 , (), -
) (-),
 (« »)
 , («
 , »).
 , ()
 (,
).
 ,
 - « »

.
) , « » ,
 . (-
 .)
 . -
 , -
 .
 -
 ()
) ()
 , ()
 . ()
 . ()
 , - , « »
 - 40 . « » ,
) « » , ,
 .
 , (« »).
 , « »
 , () , (.) ,
 () , ,
 .
 .
 , «
 ».
 : - ,
 (« » , .);

- , () ,) « , » . « » , (. .). (. . , 1995). () . (« »). .) (, - « » , () . , , () . , - « , » . («) , , « » . , () .

, « -
 ». () -
 -
 -
 (.., 1999).
 .
) (« ») («
 »),
 (« »,) -
 () -
 :« »).
 -
 , -
) . , -
 . () -
 .) -
) (-
 , -
). -
 . , -
 , -
 , -
 , -
 , « »), -
 . (,
) .) , , -
) - , , -
 , , -
 . ,
 (,),
 « » («

).
 ();
 , « »
 ,
 B.C.).
 ().
 ,
 ().
)
 , « »
 (, .
).
 (,
)) .
)
 - , .
 ,
 ,
 « »
 «) » (37,0-37,1 °),
 („1997).
) - , ,
 ,
 .
 -
 ().
 :
 .

« ... » , -
 . , -
 3. , « ... » (. . -
 , 2000).

« ... » (. . -
 , 2001).

? , , -
 . , -
 , .

) , . (-
 ,) -
 « ... » , -
 ,) (, -
 ...).

« »

) .

,

)

« , » (, ,)

-

(-

,) .

-

(« »

) (« »),

-

(« »)

-

(« »).

,

-

(, ,) .

) (,) .

-

-

« »

,

-

-

-

-

,

-

« » . (

,

-

« »

) « »

-

» ,

-

,

-

(

).

-

« » () ,

-

« ... »

(...). , 3.

, , - (...).

, , - ,

) (« ... », ...»).

(...).

, , (« ... »). (1988),

, , « ... ».

) , .

, , - - , (.).

, ,

(B.C.), -

.

-

(-),

, -

.

, -

(III).

) , -

« », -

-

-

,

, -

.

-

« »().

-

-

, , (. , II).

) , -

.

-

,

-

(,).

(-)

) . -

-

, (« »)

(«

»).

(« »)-

, ,

« , » .
) , , , -
 , , , -
 « , , - ,
 ».
 , - , -
 - (gambling) , -
) - , -
 , , (-
 ,). « , -
 « » « », -
 , -
 , -
 (-
) , -
 , .
 , -
 , -
 .
 1) - , « » ,
 . (- ,
 , .) , -

, - -
 , , - -
 , , (1994)
 .)
 -
 , , ,
 , , ,
 .
 - -
 « », - -
 « » « », - -
 (,), - -
 .
 ,
 , - -
 2) - « » - -
 -
 (- , « »).
 « - -
 ».
 - -
 , (, - -
) - -
 , (- -
 - « » - -
 3) (« »).
 ,
 , - -
 (), - -
 , - -
 , - -
 , - -

« » . , -
 , -
 « » , -
 . « »
() ,
() . , -
 , -
 , -
 « » , -
 « - -
 - » (. . , 1992).
(,
« ») , -
 , .

:
 -
 -
 ()
 ,
 ,
 :
)
 (, (,)
 ,
) ;
)
 (,)
 ,
 ,
 -
 -
 ,
 -
 ,
 (,
),
 ,
 ,
 « »

, -
 , -
 ... (,),
 , , -
 (,). -
 - (,), -
 , -
 (,) -
 « »). ,
 ,
 . -
 , , -
 (,) -
 , -
 (,) -
 , -
 , -
 .) -
 , , -
 , -
 : , -
 , -
 , -
 . (2000), « , -

1.

- , (-
- , . , . -
- ,) , -
- , -
(, -
) . , -
, -
, -
, -
, -
, -
- , -
:
) :
;
- - - -
;
) - :
- (. . .)
(. . .) ;
(. . . ; B.C.) -
(. . .) -
);
(. . .) ;
(. . .) ;
(. . . ; . . .) ;

), (. . . -
 , . . .), (. . . -
 . . .
 , -
 « ». -
 (. . . , 2001). -
 (. . . , -
), () -
 , -
 , -
 « » « » -
 , -
 « » -
 () « » -
 - -
 , -
 , -
 « » -
 - -
 () -
 , -
 , -
 , -

,
 .
 ().
 ,
 , « ,
 » (.) « » (. ,
),
 . (. -
 , 1997). (1998),
 .
 , (.
 1992). « »
 , « » ,
 , (.
) .
 -
 . « » (. , 2002),
 , « » ,
 (, ,
),
 (« »),
 « » .),
 ,
 ... , ,
 ,
 . ,

« -

» ,

« »,

, « »

.

-

-

-

,

.

-

,

(-, -).

,

(

., 1998).

« »

.

(., 2001).

,

,

,

()

-

,

-

,

,

,

-

,

(., 2001).

« » -

,

-

,

... (1975),
...
...
...
...
...

2.

... «...».
...
...
... (..., 2000, 2001).
...

1.

... «...»,
...
... () ()
...
...
... ;

«...» ()

(,).

(1989), «

; : [...]

».

)

, « »

(.., 1997).

,

,

(

). (.),

« »

(.)-

.(

, « ».)

- , -
 -
 .
)
 (, -
),
 : - , ; - ,
 (, 1966). :
 ; (-
 , -);
 (-
);
 , -
 (, -
);
 , (-
)
 , -
)
 ; , -
 ()
 ;
 , (« »
 -)
 ,
 , -
 , -
 , -

(,)

, -)

- .

)

, , , - - - - -

- (.

« »), .

2. -

? (-

- , -

.)

- , -

. , .

(« -

», .

)». « -

» ,

. (-

), -

, (,), -

. « - » (-

, ,). , -

- , -

,

(.),

I II ,

,

,

,

(), (

), «

»

- , (

)-

9-

« » (.).

« » « », «

».

,

,

- .

,

(,

,

- ,).

- ,

.

-

,

,

-

.

3.

(« ») , -
,
) - ,
,
(.) ,
» « -
» (-
, -
« »).
» (-
) , -
» -
(A. Montagu), -
(, -
) .
,
» (-
(), « » »
(« » « »)
, ,

(« » , « »)
) , -
, , : - -
, ; - , -
, , -
, , -
, : .
, . -
, -
(« -
» 7 ± 2 ,)
, ,)
« , , » . , (, 2001),
- ;
, (-
) ; -
, -
(, -
« » , -
, -
, -
, -
() .
) .

(. ; .)

- (-
).)

4.

(2)

, - , -

, , -

, - , -

, « -

» - (« , -

» « () («
»),

? « », -

- « » -

. (,) -

() ,

« ».

, -

(.) .

-

, , , -

() . , -

, « »
 (,
). -
 -
 ,
 3. (« »), , « » () -
 , -
 , ,
 .
 .
 , . (,
 , - ,
). -
 (- ,
 , -
 , -
 () , -
 .
 5. (3-4)
 () , -
 , , , -
) (, , , -
 , . -
 , - , - , -
 - , -
 (- , , -
 - , -
) .
 « - » - , « -
 » , -
 . -

, « -
 » .
 , « » , -
 , (. .).
 « -
 » , -
 , « -
 » . . -
 , , -
 , « -
 » . . -
 . -
 : , , , -
 . , , , -
 - . -
 - « » -
 (« » .). -
 : , « » -
 , « » -
 « » , -
 , - , -
 , - . -
 . -
 : -

,
 .
 (« - »).
 ,
 .
 , : « »,
 ,
 ,
 .

6.

(5-6)

,
 (. . .).
 , , («
 »)
 - , « »
 (,) ,
 -
 ,
 ,
 ,
 (- , PR ,)
 .)
 , ()
 - , (

, , (),

» - «

.

-

,

.

3.

(-)

?

:

-

(.) .

?

.

), (

, ()

, .

(F. Deutch),

« : »,

» () (. . (,

2000). , (-

) -

.

,

,

, (-

. . .). ,

.

-

? ,

,

.

?

« »?

», «

.

, . (

« »

, ...
 « », -
 , -
 -
 , , « -
 » , « -
 » (, -
 , (.) -
), -
 , ,
 1) « -
 » -
 :
) - , -
 « -
 »;
) -
 () -
 , « -
 »;
) -
 , -
 ; , -
 ;

) , - , -
(, -
« »; « »

) , « » « » (, -
« (« -
») - (« -
»).

2) - , -
((, - « »),
« » (- « »).
« »
, -
.
, -
(« - »).

3) - (, -
) ; , -
, , -
.

4) : , -
) (, - , -
) (, -
) - , -
(« »).

5) - , -
, (

6) - - - - -

(, « - - - - -

»).

« - - - - - », - - - - -

7) , - (- - - - -

),

8) : . - - - - -

) - , - - - - -

, , « » (- - - - -

« »);

) « , » (- - - - -

)

« ».

« » - - - - -

, (- « »), - - - - -

);

) - , - - - - -

. - - - - -

, (« »), - - - - -

« » , - - - - -

).

(1997), - - - - -

, « , - - - - -

»;

) - , - - - - -

,

(, « »).

« » , , « ».

« » , « » , « » , « » .

« » (-) .

« » , , , , .

.) -

5.

(Weintraub, 1973; . . - ., 1984)

« »		
		« »
+		(-) ,
		, ,
		, ,

() - -

， ， - -
- ， - .

() « » -

， . - -
- -
- -

« » .

(. ，) .

« » - « » .

， ， - ， - ，
， - ， .

4.

30-40- . XX . - -

， . - -
， . - -

， - ，
- 20-30- ， -

, , ,
 - . -
 , «
 ».
 ,
 . . .
 .
 ,
 . . . ,
 , .
 .
 ; ,
 () ,
 . ,
 , - .
 -
 (« » «
 »). ,
 ,

... (...) ...

(tension control).

... « ... » ...

:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...

... « ... » ...

... « ... » ...

(Jacobson E., 1938; , , 2002),

« - » (Bernstein D.A.,
Borkovec T.D., 1973), : (1)

; (2)
; (3)
(5-7); (4) ; (5)

(
,) , ,
(- , 2002). -« »,

(AT).

(-).

- ()

, - - ,

, ,

, , (

).

, ,

, (,

.)

« ».

(AT-I)

,

.

» « »).

(« »).

(« »).

1. (« »).

2. (« »).

3. , .

4. .

5. .

6. .

AT

AT

(« »)

(« » -

, « »

« »).

AT,

(,)

70-80- ., ,

,

1988),

(. ., 1990)

(. .,

(-).

« »,

(-),

(. ., . ., 1997).

», (« -
 », (-
). (. . -
) « », -
 , « » -
 , .
 .), , , -
 , ,
 . (« » -
) -
 , -
 , -
 . -
 (). -
 , -
 . ,
 , « » -
 . - (-
). , -
 , -
 , -
 .
 (),
 .
 , « » « -
 » , « » (-

Bezolla (. . . Jenks, 1974).

(. . . , 1980).

(. . . A.M., 1997)

. . . , 1997).

(
)

« . . . »

(. . . Blum).

. . . , 2002),

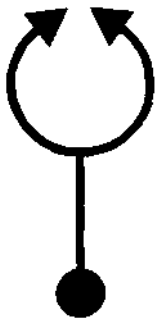
(. . .

(20 . . .),

mons D., 1991),

(Rossi E., Nim-

(B.C., 1982).
« - » (BRAC, Basic Rest-Activity Cycle), (60-70)
(15-20) ,
« ».
, (Rossi
., Lippincott ., 1992),
, .
, «
» -
, .
, ,
- ,
(« »),
« »
). ()
, , ()
, -
- ,
, .
- «
» , « »
. (2000), « , ,
».



(. . .2).

.2.

, - « » (-
 , -) , -
 , « » , -
 . « » , -
 . , -
 3. , -
 ? « » -
 « » . , 7
 , - , -
 , « » « -
 » (« » -
). :
 () . -
 , , -
 , -
 , « [...]

, , -
», , -
, -
, -
, - « » -
(, -
) . -
- -
20- -
« » . -
-
« » , -
-
-
-
(-
) . , -
-
-
(, -): « [...] -
, -
-
-
» . -
«
» . : « -
, -
-
-
» .

, : -
 . , -
 , .
 ».

« »

(.). , -
 . (2002), -
 « [-
 « » - .] -
 , -
 - ».

, -
 « » -
 « », -
 »:

1. (-
). , -
 (« », « »), -
 , «
 », . (-
 , -
 -
 « »).

- .)

2. (-
). (, , , , , -
 « », -
 -

3. ().
 , , (« »).

4. ().
 (,) ,
 - , .

5. (). (,).
6. (, ,). (, , (- , ,), (- .
7. (). (, , « , , » - () « - (, « »). - (« » , - (, « »), - .
8. (, , « , « »), - .
9. (, , « , « »), - .
10. (, , « , « »), - .
11. (, , « , « »), - .
12. (, , « , « »), - .
13. (, , « , « »), - .
14. (, , « , « »), - .
15. (, , « , « »), - .
16. (, , « , « »), - .
17. (, , « , « »), - .
18. (, , « , « »), - .
19. (, , « , « »), - .
20. (, , « , « »), - .
21. (, , « , « »), - .
22. (, , « , « »), - .
23. (, , « , « »), - .
24. (, , « , « »), - .
25. (, , « , « »), - .
26. (, , « , « »), - .
27. (, , « , « »), - .
28. (, , « , « »), - .
29. (, , « , « »), - .
30. (, , « , « »), - .
31. (, , « , « »), - .
32. (, , « , « »), - .
33. (, , « , « »), - .
34. (, , « , « »), - .
35. (, , « , « »), - .
36. (, , « , « »), - .
37. (, , « , « »), - .
38. (, , « , « »), - .
39. (, , « , « »), - .
40. (, , « , « »), - .
41. (, , « , « »), - .
42. (, , « , « »), - .
43. (, , « , « »), - .
44. (, , « , « »), - .
45. (, , « , « »), - .
46. (, , « , « »), - .
47. (, , « , « »), - .
48. (, , « , « »), - .
49. (, , « , « »), - .
50. (, , « , « »), - .
51. (, , « , « »), - .
52. (, , « , « »), - .
53. (, , « , « »), - .
54. (, , « , « »), - .
55. (, , « , « »), - .
56. (, , « , « »), - .
57. (, , « , « »), - .
58. (, , « , « »), - .
59. (, , « , « »), - .
60. (, , « , « »), - .
61. (, , « , « »), - .
62. (, , « , « »), - .
63. (, , « , « »), - .
64. (, , « , « »), - .
65. (, , « , « »), - .
66. (, , « , « »), - .
67. (, , « , « »), - .
68. (, , « , « »), - .
69. (, , « , « »), - .
70. (, , « , « »), - .
71. (, , « , « »), - .
72. (, , « , « »), - .
73. (, , « , « »), - .
74. (, , « , « »), - .
75. (, , « , « »), - .
76. (, , « , « »), - .
77. (, , « , « »), - .
78. (, , « , « »), - .
79. (, , « , « »), - .
80. (, , « , « »), - .
81. (, , « , « »), - .
82. (, , « , « »), - .
83. (, , « , « »), - .
84. (, , « , « »), - .
85. (, , « , « »), - .
86. (, , « , « »), - .
87. (, , « , « »), - .
88. (, , « , « »), - .
89. (, , « , « »), - .
90. (, , « , « »), - .
91. (, , « , « »), - .
92. (, , « , « »), - .
93. (, , « , « »), - .
94. (, , « , « »), - .
95. (, , « , « »), - .
96. (, , « , « »), - .
97. (, , « , « »), - .
98. (, , « , « »), - .
99. (, , « , « »), - .
100. (, , « , « »), - .

) ().

, (), (), (), (), ().

» .(«).

(, ,).

.(« ».)

« » (« »,):

- ();

, - ;

(,);

(), - ;

().

-

-

,

.

(1997),

« -

» , -

« -

» -

:

« , -

» - , -

(,

),

- (, -

) (, -

« »).

, « », -

« », -

« »

« -

, ».

, -

« »,

, ,

« , -

».

, « »

« »

« », ,

, -
 . (, -
).
 . -
 -
 -
 , -
 , -
 . -
)
 (Keleman S., 1981). (, 2002)
 (.),
 , (.).
 () ,
 ()
 ,)
 , , ..) ,
 (, 2002). « »
 - ,
 . -
 (, 2000). . ,
 «

» (. , , 2002). (), () . « » , . () () « » .

6)

, - . , , , : - , () . , . , .

, (, 1997),
 « ».
 ,
 ,
 ()
 (« » ,
).
 (,)
 « ».
)
 , (-
) ,
 .
 , « -
 » - « »
 . , « »
 (, 2002) up-
 time (, 1993),
 ,
 ,
 , «
 »,
 ,
 « » ,

(« », -
). , - , -
 ; - , -
 .
)
 , , , ,
 , .
 « - », « » (. .). « -
 »
 « - », .
 , , , -
 , , , -
 . , , -
 - (- , -).
 -
 , , , -
 , , - .
 -

)

« , », « »
 « »
 .
 .
 () . .
 : «
 , , ,
 , ».
 «
 », -
 (,
).
 , « » - «
 »,
 , «
 ». ,
 « »,
 ,
 - (, -
 , , -
 ,).
 , - «
 » -
 « »,
 ,

,
 .
 :« , ,
 « »
 ,
 ...
 ,
 ».
 :«
 .
 , ,
 ».
 , ,
 - -
 .
 - ()
), « -
 » -
 (,).
 , ,
 « » «
 », .
 , ()
 ,
 .
 « :
 ».
 ,

.)

« » «

».

,

(

).

,

.

,

».)

,

(

<http://foia.fbi.gov/reich.htm>).

,

),

« »

:

,

«

,

».

,

».

«...», «...»;

1980).

(...).

(...).

(...).

1989), (... 1985;

(...)

(...)

(... 1980),

«...».

， -
， -
(-
)。 -
- -
， -
- -
， -
， -
(-
)， -
« -
» (. . .)。 -
« -
» - ， ， -
« -
»， - ， -
« -
» -
， -
()， -
« -
» -
， -
« -
»， -
(. . .)， -
« -
» -
« -
»， -
， -

«

».

(1968)

: «

».

», «

»).

(

)

(

)

).

, : «
... [...] -
-
· [...] , -
, »., -
-
, , -
: « - »., -
, , -
, , -
- (.). -
() , -
, . :
(. « »), -
- (). -
, - ,
·
« » , -
, « , -
, »., -
: « » ,

« ... » (... , 2000). (-
 , , -
 « ... ».) , , -
 - « ... » -
 , . -
 , : « ... ,
 ,
 ».
 « -
 ».
 (1996),
 « ... » -
 , - ,
 . -
 « ... », -
 , -
 , « ... » . -
 : « -
 , , ».
 :
 , , -
 , -
 ,
 (, , /
 « ... » (« ... » /
 , ,
 ,). -
 « ... » « ... »
 » (« ... »),
 / (.
). -
 -
 ,
 « ... » ,
 . (-
 « ... » -

... , -
, , -
».

, « -
»., , -
« » « ».

, « » , -
, . (, -
) . : « -
... , -
».

« », , -
, - . -
« (1) , (2) » (3) . :
« » ; , / , -
. , « -
».

« » : « -
, . [...] , -
, ».

», -
« - » -
()
(-
) , (-
) .
(,) -
, -
- « » (, -
-) -
-
, -
, -
(, -
« - », -
, « - » - , -
, -
) .
, -
, -
« »

-
 (. . 6).
 «
 -« » -
 » ().
 - «
 », « »
 .
 - : « » (-
 ,) , « » (-
) « » (-
).
 « », :
 - (-
), - ,
 - . (-
 « », . , -
).

« - »

				-
		,		-
	2/3 ,	, - ,		-
	1/3 ,			- -

() -

) , -

() . -

· , -

· « » . -

· , -

· -

· -

· -

) , -

· , -

· () , -

« » « » () , -

() . -

- -

· -

« » , -

· -

() . -

· , -

· -

· -

· -

· -

· (-

· -

· ; -

),

(-)

,

.

,

.

(),

« » (),

(»),

).

,

,

-

,

0₂,

.

,

.

- (« »),

.. ,

.

«

» - ,

0₂

0₂ (,

« »),

.. . .

).

(,

,

),

,

.

) .

, - (

,) , - (

) .

, ,

,

,

, () ,

(, 1997).

) ,

,

,

().

« » « »

,

, - ,

« »

,

,

« » ,

, - ,

,

“ ” - “ ”, () , “ ” () “ ” () . “ ” (re-tuning) “ ” ; “ ” - “ ” (, 1996). “ ” “ ” “ ” (Li Ding, 1988). “ ” “ ” “ ”

» (, 1997).
« »
(-)
).
)
.
,
).
.
« »
« »
» (. ., 1988).
- « -
», « » -
?
- ,
-
-
() -
-
» , « » ,
»,
,
-
,
-
», « » « -
», « »
.
,
,
(),

« - »
 (.7). -

« » ,

-	-	-	(« »)	-
	-	.		« »
				-
				-
				-
				-
		-		-
-				
-		+		+
()				
			-	+

7

- () -
 ,

- , -
 :
) , , ()
);
) , -
 , -
 , -
 -
 (-).
 , -
 (.).
 , - , -
 , -
 , -
 (AT),
 « » (.)
).
 , , -
 , -
 , -
 , -
 (, -
 -
).
 ,
 » «
 (, (-
), (-
 ,, 1986);

()

. 8).

	-	-			
	V13	4	C5-6		
	V14	4-5	C7		
	V15	Th5-6	C8-T1		
	V18	Th10-11	L5		
	V19	Th11-12	L5		
- -	V20	Th12-L1	L4		
	V21	L1-2	L5		
-	V22	L2-3	C7		
	V23	L3-4	S1		
	V25	L4-5	C5-6		
	V27	L5-S1	C8-T1		
	V28	S1-S2	S1		

(- ,
 -
 -
 ()
 -
 -
 .
 .
 -
 (.
 -
 -
),
 -
 -
 (,
 V24).
 -
 (,
 -
 -
 ,
 -
 -
).
 :
) , , -
 (-
 -
), « »
 -
 »
 (« -
 -
 »)
 . (-
 « »);
) , ,
 ,
 .
 (« »
 -
 -
),
 -
 -
 .
 ,
 , «
 ».
 , - « » , -

(- « »).
 « »
 : « » (),
 ; « » () « -
 » ().
 , . .
 « », « ».
 , « ».
 « » (/ , ,)
 , (« »)
 « » . .
 - « ».
 , (« »)
 (, ,)
 « » « » , (,

« » (-),
 ,
 - ,
 ,
 , « »
 « » - -
 ,
 , « » (., 1989).

7. (ATM)

«
 » (Awareness through movement, ATM).
 « »
 ,
 ()
 , ATM
 :
 ,
 ()

? , -
 , , -
 . , -
 , -
 . () -
 () -
 , -
 , -
 . -
 « - » , -
 « » , -
 . -
 , -
 (-
) -
 . (aware-
 ness), -
 , : « -
 : (awareness). -
 - , [...] -
 , -
 , -
 , -
 , -
 , -
 » . -

, « » . (-
 ,) -
 « » , -
 « » -
 , -
 « » -
 , -
 (.) -
 « » (.), « », -
 (« - »). -
 (.). -
 , (-) « » -
 , (-) « » -
 (.). -
 , -
 « » , -
 « » , -

Human Engineering), DHE (Design

« » - [-] , [] -
 « » , « » . -
 (-) , -
 , -
 , -
 .

« » -
 , « » -
 - , -
 , () -
 -
 . « -
 » , -
 . -
 , -
 « ».
 ATM -
 (,) -
 : « , » -
 (.) -
 (.).
 « »
 ,
 () -
 ; -
 ; , -
 : «
 , , - ,
 , ,
 . [...] ,
 , : ,
 , , ,
 , - ,
 . [...] -
 .
 ,
 ...»

(...)

«Awareness through movement»

30

.) : « []

... ,

».

(« / », « / »), «

»

,

.(' ... , .

,

;

).

, ATM

?

,

,

« »,

,

«

...

ATM

(« »).

: «

[

],

« ».

».

: «

».

().

(Ornstein R., 1977),

(-),

), (- -
, : « -
, , . -
: , -
, » -
, - , . -
, -
» (. .). « -
8. . . XX . -
, , (-
,). , -
, , -
« » (-
- «The Use of Self») -
.

« ... ».

), (

,

,

», « (, « »).

« ... ».

2002, . 63) (. [] .

1. [] , - - [] .
2. [] , [] .
3. [] , [] .
4. [] , [] .
5. [] , [] .
6. [] [] [] [] .
7. [] : [] « » ; . [] [] .

« . . . » ,

« »

,

,

(,

) ,

.

» «

.

,

,

. (

) .

- ,

,

« » -

,

. (

,

-

.) ,

« , » ,

.

«

» (« - -
) - ».
 -
 , ,
 , «
 » , ,
 , , , «
 » .
 , : ,
) (-
 ,) . -
 , -
 « » -
 , ,
) . -
 - « », -
 , (-
 « »).
 « ».
 , -
 (- -
).

, « » .
 « » .
 , .
 , .
 - « » , « » , « » .
 » .
 , , - « » .
 , , .
 « » .
 .
 , , .
 , , , « » , « » , .
 . (« » , .
 « » .
 , « » , .
 , .
 , , , .

... (

...).

« »

« »

« ! »,

1984).

» (Goldmen ,

« » -

(, , ,

« ».

« ».

(, , 2000).

« »,

«...» (1996),
(1997).
«...»
«...»

(1993): «

(1995),

« » (Schein E., Bennis W., 1967).

К . . . (1999), « ,
 ,
 ». (2000),
 -
 ,
 « » -
 ,
 , . -
 3. , -
 . «... -
 « -
 »... ».
 , « -
 », -
 (. . . , 1997). -
 « » (. . . , 1996). -
 ,
 , -
 . -
 ,
 , -
 (, « »). -
 ,
 . -
 - . -
 « -
 » ,
 ,
 . ,
 ,
 , -
 ,

,
 ,
 « » () «
 », .
 ,
 « », , -
 , , .
 , , -
 - « », -
 . , -
 , -
 « » -
 , .
 ,
 ,
 (1987), «
 », .
 , .
 , .
 « ». «
 »
 :
 «
 » (, 2000). ,
 ,
 - « » ()
 .

. -
 ,
 (.
 , «
 » , «
 ») .
 ,
 :
 «
 » ,
 - «
 » ,
 ;
 - , ;
 , «
 » -
 , «
 » ;
 , «
 » - «
 »
 , -
 ,
 .
 ()
 ,
 .
 ,
 «
 » ,
 ,
 ()
 (. . . , 1969)
 ()
 () .
 ,
 () ,
 «
 » () ,

11. (.)

: , -
 . . ; -
(. , .); -
 .
 . ,
(« ») , (« »). -
 -
 -
 » , . « -
 -
 -
) (-
 ,
 . ,
 . ,
(, , -
 . -
). : , . -
 -
 . (,) -
 - (() , () -
 () . :
 :

();
 ();
 « »
 () (),
 « »,
 (),
 - « » (Facing) « » (Sounding),
 « »,
 (- „, „, 1999).
 « »
 (« »),
 ().
 (,
),
 » (. « »);
 (lifestreams).
 « »

			,
	;		() , ,

9

«
»
(2002),
».
(
) ,
(
,2001):
(
,
);
«
» «
»
(
(
,
);
);
;
-
«
self»).

12. (.)

«
» (bodydynamic)
: (body) + (dynamics).

« - »

(Lisbeth Marcher),

« ».

): (- -):

(').

« » (« » « »), / (),

().

(),

(),

(mutual connection,).

« »

()	() ,
(-)	» , «
() -	« »
m.psoas	
) (-	
	-
	» , «
	-
,	
	-
	-
	» , «

« -

, « » , -
 « » -
 (). « -
 » -
 - , . (-
 .) « » -
 , . -
 , -
 (). -
 , - , -
 (). « -
 » , -
 - , , , -
 , , -
 , « » , -
 » « -
 , . « -
 » ; « -
 » , - « -
 (Renshaw). -
 « » . -
 200 . , -
 « » (-
),

. , -
 (-).
 / ,
 (),
 , -
 - .
 , , -
 , , .
 () ,
 () .
 , -
 , -
 , -
 : ,
 , -
 () ,
 , -
 , -
 « ,
 », .
 « » ,
 .

«...» ()

» (psychoperistalsis),

/

» (psychological updrift),

()

1993; (.., 1992, .., 1998).

14. (.)

- , -
 - , -
 - , -
 - , -
 « » « -
 » , -
 « » , -
 » , -
 , -
 « » -
 , -
 , -
 (Re-educating) , -
 (« ») -
 - « » , -
 , (-
) .
 6 9 .
 (-
 « ») , -
 , -
 () -
 , « -
 » -
 « » , -
 « » . -
 (-
) , -
 « » (Mockeridge L.M.,
 1996).

15. (.)

« » - « , ».(-
-
).
1970- ,
- . ,
- (-
-)
- (' « » -
).
- ,
« » (personhood).
:
(,
);
(,
);
;
- ;
- .
- (mindful-
ness). ,
- ,
- . ,

» (.).

» (Embodied Mind).

(« »).

»), («

(),

(« »).

« », ,

(« »).

16. (.)

, « - »,

Dasein (M.

) -
(embodied existence).

« »

(

).

().

« ».

« »

(., 2002).

: «

» (. , . ; . . .

, 1998).

(

(1999), « » (

)

« »,

(Keleman S., 1987)

...

« »

« »

« - - »,

« » - -

- , ,

.)

« » -

, « ».

« -

» . « -

(-

). « ,

-

« » »

(. Boss).

(.)

, -

» ,

(« »),

(«

»).

(,),

« » . ,

,

,

», . « -

, , ,

, -

, -

, -

- « » (« »),

«

».

(formativeness), :

) « » ;

) - -

(receptive-responsive);

)

)

« » « », « -

»,

« » ,

« /

»,

,

,

,

» (

,

« »

« »

- « » .)

,

,

,

,

17.

1970-1980-

(Eugene Gendlin).

XIX (« »).

«
 -
 -
 », (,)
 ,
 -
 ,
 -
 ()
 -
 -
 ,
 -
 .
 -
 ,
 -
 .
 -
 ,
 -
 - « » (bodily
 felt sense of the problem);
 ;
 ,
 -
 .
 -
 ()
 -
 (bodily-felt shift),
 -
 (Pettinati P.M., 2002).
 -
 -
 , « » (
)
 -
 ,
 -
 ,
 -
 ,
 -
 ,
 -
 ,
 -
 .
 -
 (, « »),
 -

5.

, , -
 ? , - «
 , » , -
 , , -
 . , ()
).

6.

, (,) ,
 -
 5-6.
 («)? »
 : «
 » (, 2000).
 -
 ,
 ,
 « » ,
 « » - ,
 ,
 « » .

« »,

,
„

.

,

(
)

,

,

:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

,

.

.

.

.

(« »)

(,

-

),

(30

).

,

(, , ,).

(,).

19. (X)

, -
-
() - ,
-
-
,
(
).
- : (),
(
)
(/),
(- ,
)
,
.
,
,
-
-
« »
,
-
-
« »
-
.
.

), -
 « -
 ». (-) -
 , -
 « » -
 « », (-
 « ») -
). « » :
 - ; - ;
 - ;
 10 , :
 :

- 1 - ;
- 2 - ;
- 3 - ;
- 4 - ;
- 5 - ;
- 6 - ;
- 7 - ;
- 8 - ;
- 9 - ;
- 10 - .

», « -
 , - , -
 .
 ? « -
 » -
 ,
 « » (awareness) M. -
 « » (.), -
 (mindfulness) « » (.), -
 « » (. , .), -

, « »

-
-
-

21.

(73200100022). 1990- ., 2004 .

-
-
-

(. ., 2004 , 20046).
(« »-)

-
-
-

(

227816):

- 1) ;
- 2) ;
- 3) .

() - ,

-
-
-

, -
-

, « » ().

-
-
-

),

(,)

-

:

) - « », -
-
), ; -
-
), () -
; -
) - « », -
-
, -
, (-
« ») ,
, .
« » « » -
-
« », « » -
-
« », -
, .
- , -
, , -
, , -
« -
». , , -
, , -
, , -
(. -
). - ; -
- , -
,

. (-
 , , , .) (-
), - (-
 , - ,
 . -
 -
 (. . ; .).
 -
 (F40-49 -10), -
 (F40, F41), (-
 , F42), -
 (F43), (F48.0), (F44) -
 (F45) . -
 , -
 (F50-59), (F34), -
 ,
 (F32,
 F33).
 (F60-63).
 , -
 , -
 , -
 .
 -
 .
 -
 , -
 (-
).
 : -

, ? ,
 , -
 , «
 » ,
 . (« ») -
 ,
 ,
 .
 - ; ,
 .
 , (1950), - «
 » . . . (2002)
 «
 » ,
 , () .
 ()
) ,
 « » «
 » , . - «
 » , . . .
 « » , . - «
 » .
 ,
 , « » .
 ,
 .

(. «
 »).
 ,
 .
 ,
 -
 :
)
 ,
 -
 -
 -
 -
 « »
 -
 ;
)
 ,
 ,
 -
 ()
 -)
 -
 -
 :
) « »
 ,
 .
 -
 -
 -
 ()
 ,
 -
 () ,
 -
 ,
 ;
) « » -
 ,
 .
 ,
 -

» - , « » - « -
 , - -
 , - -
 . . . (2002), «
 ...
 , -
 [- .] -
 ». - (. . .),
 , -
 , -
 P.M. (1986): « ,
 », -
 (. . . , 2002).
 : « »
 , (. . .) , -
 « » (. . . , 2002)
 , -
 , -
 , -
 , -

», « -
 -
 -
 , - , -
 , , -
 . , -
 -
 , (1997) « -
 , ».
 - -
 -
 , (. , -
 ,, 1997). -
 -
 -
 , -
 -
 « », . -
 , « » -
 , -
 () -
 , -
 . -
 -
 , -
 , -
) -
 (). -
 , -
 , , , ; -
 ; -
 (.) , « »
 , « »

« - ».
 - ,
 ,
) (« -
 ») . (-
 (-
). -
 « » (. .). -
 ,
 , (,
 self-monitoring). -
 , ,
 . « » ,
 (« - » ,
 « » ,) -
 « » , -
 (-
 ,). -
 , , « » -
 . (-
 ».) « » « -
 , , -
 , « » -
 « »

). (, -
 , () -
 () . ()
 , , (MS
 DOS) (Windows),
 . -
 « (.) , « » (.) . -
 « » « » -
 . -
 « » (, -
) « » - ,
 . -
 , , (-
 ,) -
 « » , -
 « » , -
 , -
 - « -
 » . -
 , -
 () , -
 . -
 (. -
) -

).

(

:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7. « »

8.

(6-8).

9. « » - « ».

-

(

10.

-

,

,

«

» .(

. 12),

»)

(«

-

-

»).

-

(

«

»)

(

«

)

:

— —

.

.

«

» ,

-

-

-

«

»

(

).

».

(

).

).

(

(S O R).

()
().

(. . , 1980).

« » (-), « »
» (), « »
() . , « »

- (. « ...») «

,
... ,
,
,
,
,
,
,
... , « »
».

(, , « »),

(-)

(1981),

(- -),
« »

,
 .
 ,
 « » ,
 . /
 , «
 » ,
 - ,
 ,
 . « » (-
 ,) -
 (,). -
 , « (-
 »), , ;
 ; , - ,
 . , « » -
 (-
 « »), ,) -
 (,) , « -
 »). ,

« ... ».

(...)

« ... », ...

(...)

« ... », ...

(...), ...

« ... » (...),

« ... » (...)

« ... » (...).

(2001),

« ... »

« ... », ...

« ... ».

« ... » (...)

« ... ».

« ... »

« ... », ...

« ... »

(...)

(... « ... »).

« ... »

« ... ».

« ... », « ... »

« ... ».

« ... », ...

, . , -
 , « -
 », (, ,). -
 (,). , -
 , (-
 , ,). -
 - « » . -
 . « », -
 , (-
) , , -
 (,), -
 . . « (1975), -
 « », -
 , -
 , -
 . -
 . (2000), -
 « - » . -
 « », . . -
 (1994), « » -
 (-). . . (2001) -
 , : ()
 « - - ». - () .

, . . . (2003) -
 : « -
 ». -
 , « -
 ». -
 , , -
 - - ,
 - . -
 , « -
 », « -
 », « -
 », « -
 ». (-
 « » « » -
 .) -
 « » (, « ,
 »). -
 « » -
 , -
 . -
 - -
 , - -
 « » , -
 . -
 , -
 « », « » -
 , -
 « » (. -
). -
 « » -
 . , -
 « » (, 2002). -

(1993)

« ... ».

,

«

»,

(... 14).

«

»

,

.

«

»

		« ... ?»
		« ...»
		« ...»
		« ...»
		« ...»
		« ...»
		« ...»
		« ...»
		« ...»
		« ...»
		« ...»
		« ...»
		« ...»
		« ...»
		« ...»

14

,

.

« ... »

(., 1996).

« »,

« ».

« »

(. . 15).

» (. . 7).

« »

	« »	(. . ;)
(-)		I -
(,)		II, III - ,
), (IV, V -
		VI -
, ,		VII, VIII -
,		IX -
,		X -

15

« -

(« »)

/

(.), (.), «
» (), «
(). ,
;
« »
 , ;
 ,
(« »).
 ,
 ,
 ,
 : « () ».
 , -
 , -
 , -
 , -
 , -
 /
 , « » (. .)
 . , , ,
 ,

, « », -
 (, -
), (, -
 , , -
 ,), -
 , (« », . -).
 (.): -
 , -
 . -
 , ^ , -
 « »., -
 , , -
 - (-
). - (-
 - ; (-
), -
 , (-
). -
 , -

(: (),
 (, -) -
 (- , -) , -
 -) . () -
 . -
 , , , -
 , , , -
 , . -
 , -
 . (,
 , - ,)
 , « » -
 . (.) : -
 - - -
 . -
 , - , -
 , -
 (, .) , - (. ,
 . , .) , -
 (. .) . -
 ,

.

,

),

,

-

,

.

1.

(' « »).

.

,

»,

«

2.

-

,

-

().

,

,

« »).

(

(

) ,

,

.

3.

« »

)

(. (-
-

« »

.) (. ., 2002), « ,

»,

,

4.

(

:

- , -

- , -

:

)

(

-

).

) «

» -

(

-

« »

).

,

(

).

- (-) -

-

, ().
 - (. . .), (. . .) « »
) , (). :
 ,
) . . . , (). -
 « » , . . -
 . . .
 , .

5.

,
 . . .
 ((,))
 (. . . « »)
 . . .
 « » ,
 , ,
 , ,

6. ()

6. (« »)
« »
« »
« »

7. (),
(,)
()
« » ()

, 15-20 :

, « »

I : - .
 ,
 II : .
 . , ,
 , () .
 () .
) ; ()
) () ;
) « » ,
 , () .
 III : .
) « », « » , « »
 « » ;
) « » .
 , ()
 , - , -

, , -
 , , -
 , -
 . -
 , (, -
). -
 . -
 , -
 (, ,). -
 « » -
 ». -
 (, .) -
 , -
 . -
 « », -
 , -
 « ». (-
 ,) -
 , . -
 , -
 , (,) -
 , (,), -
 , -
 . -
 . (Lazarus A.A., 1989) -
 , -
 . -
 BASIC I.D., -
 (Behaviour), -

	- () - ,
	, ,
()	« - », « - », ,
()	- , ,

16

-

:

) -

-

) (« ; »)

(-

) ; ,

) (« ») - (-

).

(-

) « » (« -

», « » -

.

-

-

, - , -
 , - , -
 , -
 ()
 , -
 ()
 « », « »).
 - ,
 « », - , « »
 , -
 ().
 « », (. ., 2000):
 1) (fading)
 ;
 2) () ()
 ()
 « »
 ,)

, -
 , -
 « » , -
 (). -
 (. . 6), « -
 » . -
 (, -
 « ») , -
 . -
 , -
 . -
 , -
 . -
 : -
) -
 (-
 ; , -
) () -
 () -
) ; -
 () . -
 ; -
) -
 (-

,
 , -
 ,
 (« »;
 - , -
 ,
 . .),
 .
 .
 , (. . ,
 . , 1998),
 (. . , 2001).
 X.
 ,
 -
 () « ».
 -
 , (-
 -
 -
 - ,)
 « » , - ,
 ,
 .
 ,
 .
 ,
 -

(. . ; .).

,

:

- 1) () ;
- 2) (-) ;
- 3) « » (, -) ;
- 4) () .

(-) () .

« » « - »

(. . , 2001),

(... .., 1986).

(... .., 1965),

«...» «...».

«...» «...»

»

(1999),

)

«...» «...»

»

(1996)

：«

«...» «...»

»... [-
, ! , [-
.] ». , -
. (1995), « », -
() -
« -
» (. ., 1990). -
, . . (1990), « -
». , -
, -
(« 20^). -
» . , -
. (, . -
« ».) , « -
(2000), -
, ». -
) -
, -
. -
. -
, « » , -
- (« »). -
? -
, , -
, : -
. -
. , -

«) (») , -
() , -
(, « ...»). -
, « » , -
() . -
, « » , -
() . -
, - , -
« » . -
, -
() . -
, -
EMDR . () . -
, -
(« » , -
, .) -
« » -
(1988), -
, -
, -
, -
(; -
, « -

» (.), - -

, - -

», « - -

». () - -

; (- -

) - . - -

, - -

(« , - -

»), , - -

, - « - -

», . , - -

, . - -

) - -

(), « » - -

, - , - -

, - -

, - -

, - (,) - -

, , - -

, « » , - -

», (

),

... « »

3 5 ,

« » - ,

(« »),

« » (, -

) . (

« » ,

« » - . (

- .)

3) , ; , -

4) - - , -
 , - « -
 ».
 « » ,)« »
 , ,
 . ,
 « » , . . .
 « » -
 .
 (,)
) / () .
 , ,
 , , : « -
 , « » , -
 , « » ;
 : « - ...» (: « -
 ...», « ...») («
 ...» « ...»).
 - « » (« » .
), « » -
 (« »)
 (« »). ,
 () -

: « » « -
 »;
 , (-
) - « -
 » « » (« »,
 »).
 . -
 -
 , . -
 , (-
 « »). - ,
 , -
 -
 , -
 (), -
 , -
 , -
 « ».
 « » ,
 . -
 . -
 , -
 , -
 . -
 , (); ,
 (, -
);
 : -

(
);
 , , . :
 ,
 .
 -
 ,
 ,
 .
 -
 ,
 -
 ,
 -
 (,
 , « »
 . .) .
 -
 -
 « »
 (.
 -

17).

		« »	
		,	
		,	
		,	,

« ... » (... , ... -
 ... , ...)
 « ... », ... -
 ... -
 (... . 18).

(...) ,

(...)		
...	-	
(...)... ...)... (... ... , , ... , ...	
(...) , ,	
... (...) , ... ,	(...) , ... ,	
... -	

18

:

(...)
). (...) -
 ,

, (,
 ,) . ,
 , -
 . , -
 (, -
 . . , 1991), . (B.C.
 . (1989), -
) . -
 « »
 (. . , 2002).
 , , « » -
 « » -
 , ,
 , .
 , -
 , ,
) ,
 . -
 . -
 « » -
 (, « -
 » ,
 .)
 « » « » -
 , -

...). (, - , IDEAL-

()	()
) (()
()	,
, ()	(),

19

)

3.

« »

(

).

3.

20

			3.
() ,			

21

, « » ,
 « » ,
 , ,
 - (. 21
 -
 -
 -
 3. ,
 -
).
 5 .
 :
 (/) - , ,
 -
 ()
 ().
 « »
 -
 (-
 : -

355

) (, -
-). , , -
, -
(. -
« ») (-
. -
- , , -
- -
. _____
, ((-
) - (-
).) -
- , -
- (-
).) -
(- , -
), , -
/ , -
(). , -
(() . , (-
(). , -
, (-
,). (-
) : , -
: . -
3. « - »,

», -
 (. 22), -
), - (« -
 » -
). -
 ; -
 , -
 .

3.	-	
.	« » ()	« » ()
.		
.		
.		

22

- -
 , -
 . -
 - -
 , « », -
 (-) (). -
 , -
 , :
) -
 (); -
) -
 , -
 .

, -
 -
 . -
 , -
 , -
 , -
 . -
 -
 « . -
 « » « » -
 , ? -
 - (-
). -
 , « TM» -
 , « » -
 « » -
 « » -
 , « -
 , « -
 » -
 » , « -
 » , « (« -
 » , . .) . -
 , , -

. « » ,
 « » .
 () ,
 ,
 () .
 « » ,
 .
 () . « » ,
 ,
 , ... () .
 ,
 . (., 1992),
 ,
 ,
 ,
 ,
 .
 (., 1993),
 ,
 ,
 ,
 ,

»,
, 1996),

1)

),

2)

3)

« » -
 . -
 . , -
 . , . 23.

	« »
	« », « », « »
	« », « »
, ,	« », « » +

23

-
 -
 « » -
 ,
 « » (-
), « » . -
 ,
 .
 , -
 , -
 , -
 , -
 . -
 (-

« » . « »

(. - , 2002).

(

-)

,

« » (« »

),

« » ,

, , « » - .

« » (

,

- .. , 1999)

(«

? »),

(

« »),

« ».

,

,

(

)

,

(

).

,

» , «

(.) .

,

« » « »

« ».

« » (.) .

(2002),

()

()

(2003),

()

« »

(« »),

(.., 1983), (.., 1966).

2000).

(..)

« » « »

:

«

».

(

).

).

(, . . . , 1990),

. . . , 2000).

(

(« »),

»

(

«

»).

- , - « »
 (.),
 « »
 (.).
 « » ()
 (-).
 « » (.):
 (.)

«...»;

(«...»)

«...»

() -

).

(

«

»

»:

«

»

(1998): «

»

(« »)

() , () ,
) , ,
, .
,
(.),
,) (« -
)». « » (-
- - ,)
, (,
,) ,
, ,
, .
, (). ,
, ,
, ,
, « ».

, , -
 - , -
 , , ,
 II (-) , -
 , - -
 , , -
 () -
 , -
 , , -
 - , -
 , -
 , -
 (1987):
 I. (;).
 , -
 , -
 . -
 -

, . -

, , , .

, . , -

(II) (III), (III) (II), (III) (II).

, - , - , - , - .

) « » (3.), -

) « - » (.),

- .

II. ; ; ;

.

(?») : « ? ,
 (« ?»).
 :
 « »;
 « » (« ...»);
 ;
 « » ;
 « »;
 « »;
 « »;
 « »;
 « »;
 « ()»;
 « ()»;
 « »;
 « ».

III.

:
 , -
 ; -
 , ; -
 -
 . -
 -
 (« ?») - / (« ?») - /
 (« ?»). () - /
 () -
):
 « » - ;
 - ;
 - ;
 « », « »;
 « »;

(), « » -
 . -
 ; , , ,
 . , ,
 , , -
 , . -
 , -
 , , -
 ... , -
 , , -
 , ... , -
 ... -
 ; -
 . -
) -
 . -
 , -
 . -
 , -
 (10-12 /). - ,
 , « » -
), -
 . -
 -
 . -
 :

)
« (»,
; « »
;
,)).

« »

- (-).

1.

15-20

2.

3.

10

4.

1. . ?

2. . ?

3. (,

):

- ;

- ;

- ;

- « », « »;

- ();

- ;

- .

’ ,

« ».

’ .

’ - ...

’ . ,

’ -

’ (,

« » , .)

’ ,

’ ,

’ ; -

’ ,

’ -

’ ,

’ -

’ ,

’ -

’ .

8-10 ,

’ .

’ -

’ ,

’ -

’ -

(. Jencks, 1974).

« » , -

« »

(1996), « » , -

() .

(2000), , -

(- - -) .

« » , ! -

... .. -

... , -

... , , . -

... (, -

.) , -

... , -

() -

,

()

,

« - » -

,

-

,

...

.

,

-

.

,

,

-

,

« -

» .

,

. «

-

» (.., 1994).

,

,

,

,

-

.

«

»

,

-

-

(

- «

-

»,

)

.

(

-

..

.)

-

,

«

»

(

..

)

«

» (

..

).

-

(

«

-

»).

-

,

,

,

.(

,

-

:

.)

» (., 1995)

«

«

»,

(.),

(),

«

»

(

),

(

).

)

(I-)

)

(

«

».

:
 ,
 : « ...», « ...», « -
 ...» - ,
 , -
 , , , , -
 , , -
 , -
 , - -
 »... , « , -
 « »... , -
 , -
 ... -
 ... -
 , .
 -
 « » -
 , -
 , -
 , -
 -
 -
 -
 -
 « - , 2002).
 -
 -
 (. . , 2001),
 , -
 -

6)

(2-)

« »

: «... , ...»

« »

()

» (.) « - » (. , «).

3.

»

, (-
 , . , -
). -
 - « - », -
 . -
 , -
 : « ... » -
 ». -
 . « -
 , » -
 (- , 2002). -
 (.) -
 -
 (- « » -
), -
 . -
 « » -
 (()) , -
 « » . -
 , - , -
 . -
 - « » . (-
 . « -
 »... .) -
 , -
 . « » ,

(3.) . -

, « » (, 1999).

, « » .

:

?

?

?

?

, ?

« » , , -

.

:

-

(... ...) -

();

();

;

(- « »)

:

- « »: -

, ,

;

- « »:

...

... ,

, « »...

, ,

.

-

-

-

- (.
).
 « »
 (,
 « »)
) .
 , « ».
 ,
 .
 .
 ,
 .
 ().
 - ,
 -
 « ».
 « » ()
 , « » ()
),
 -
 .
 (,)
 « -
 »
 ,
 (.)
 - , « »
 ,

. « » -
 ,
 ().
 .
 ,
) -
 , -
 (,
 -).
 « »
 »
 ,
 ,
 « » (.).
 .
)
 , , « », -
 , , ...
 , , - .
 , , « » - . (-
 ,
 « ».)
 :
 , « », -
 , -
 (.).

, (-
), -
 .
)
 » (), « -
 -
 , ... -
 ... , .
 « » - -
 , -
 , . -
 « » -
)« » , -
 « »...
 « » - up-time, -
 , « » (.) -
 .

2.

« »
 (« ...») -
 « », -
 , -

, « ».

, («

).

» (. ., . ., 1988).

- 1.
- 2.

(, ...).

5-6 ,

,

, (20-30),

« » (« »,

,
 ,
 . (« ».)
 « »
 , () . -
) (« », « »)
 (),
 , « »), (-
 « ») (« -
 »).
 , (, -
 -), . -
 « » . -
 , -
 ...
 , ...
 ... - ...
 ...
 ...
 , , .
 , -
 ... -
 ...
 () .
 , , ... ,

(

»).

		,
		« » , « »
	,	;
	,	,
		; /
		/« »
1		
2		
3		
4		« »
1	(, ,)	(« »)
2	(, ,)	
3	(, ,)	
1		() ,
2		; « »

24

, ... -
 ...»), -
 . , (-

« »), ()
) . , . (

, , -
, , -
? -

1) , , -
».

2) , , -
».

3) (« ...»)
, , -
(« »). (.),

4) , 1997). (-

(- -
, -
).

, « »
(, ,).

,
(,
).

« » « ».

« »

. . . .
,

() .

,
, - -
(.).

,
,
, 20-30 .

(- , ,),
 « » (2000),
 « » : ,
 , .
 , , ,
 , , ,
 :
 -
 ()
 - ,
 , ,
 , ,
 :
 5-7 ,
 ().
 (« »).
 , , ,

. (-
, -
,
) -
; -
5-7 .

» (.). « -

(« - »), -
, -
- -
.

- , -
, -
(« »). -
(-
) (, « » -
»)

»),

« »,

,

,

(

«

(

).

»).

« »,

,

,

· (

«

».)

»

,

(

).

1.

» (.),

2.

(2-3).

3.). -

,

(/) , (3-5

4. -

,

,

.

:

-

.

,

,

.

,

, « »

.

1. -

,

2. ,

-

,

,

3.

« » , « »
« ».
- (),
-
-

3.

-
-
-
-
(
-).
» , «
-
(Perls e.a., 1951).
-
-
» , «
»
-
(1991): «
».

1.

().

- ,
 ,
 (, -
).
 2. (15-20).
 ,
 3. , -
 , , -
 , « » -
 , , -
 .
 « »
 - -
 .
 . -
 , . -
 , . -
 / , , (-
 , , .)
 .)
 (-
).
 , -
 , 3-5 -
 .

« »

:

-

,

-

.

.

,

.

,

, « »

»

.

:

,

,

,

(

).

« »

,

,

1977)

(... 1993).

4:2 (-
: 1... 2... 3... 4...)
I... 2...) [: , -

« »
(re-birthing,), (vivation, -
) « » (,).

3:3.

, , , : 3:4 - 3:5 - 3:7 - 3:9 -...
 , 3:3- ... 4:3 - 5:3 -
 5:2 - ... (.).

« » . « »

: . [

.]

, («

»), , - ,

« »

- , (

« »,

.)

(re-tuning)

2:2 (1-3)
3:7 - 3:9 : 2:3 - 2:4 - 2:5 - 3:6
« »
(...)
, « ».

,

-

«

» -

-

, -

-

.

-

,

-

,

-

,

-

,

-

,

30-40

-

-

-

,

-

.

«

»

-

.

-

.

-

,

-

.

-

-

-

,

, -

-

()

-

() .

-

«

-

»

-

,

-

,

,

.

(

-

«)

-

-

() .

-

«

»

-

-

， (， -
) . « » -
, - , « -
» ,
() - , ;
, , -
, , -
(). , -
- , , -
, -
(, -
) . , -
, . -
, , -
5-7 ,
(, -
) . (, -
) ;
; , - , -
, , -
: -

, « » . , « », -
 , « » . -
 ; (-
). , - ,
 , , , , , -
 , , , , , -
 . 4-5
 ; ; , , -
 ,
 « » -
 « » , , -
 , . -
 , , , , -
 (« » -
), , « » -
 , . -
 ? , , -
 , , , , -
 (- « ») -
 .

, .
 , .
 , :
 , ()
)
 .
 ...
 ...
 8-10
 , «
 »
 . (!
 ,
 ,)
 .
 .
 (,)
 (,),
 (« -
 »).
 :
 ,
 , « »
 ;
 ,
 ;

, « » , -
 , ... -
 , -
 « » , -
 , -
 , -
 - , « » . -
 , (-
), , « » , -
 , , -
 () , -
 . -
 - , , (-
) -
 () . , -
 , , -
 , -
 - , , -
 (-
) () (-
) () (-

.
 ,
 ,
 ,
 ,
 .]

,
 «
 ».
 (,)
 ,
 1 ,
 (, 0,5-1).
 (« »)
 .
 « » (, « »),
 ,
 ,
 :
 ,
 ,
 ,
 (1-1,5
).
 ,
 [, ,
 ,
 .]
 ,
 (« »).
 ,

,
 ,
 ().
 ,
 ,
 .
 ,
 (),
 ,
 .
 ,
 .
 .
 « »
 « »
 ((2000),
 ,
 .
 , « » (, 2003).
 ,
 ,
 (. , 1997) « »
 ,
 « »
 ,
 ,
 ,
 (. , 1993).
 « »

, (,) , -
 - « »
 (. ,) . -
 , , ,
 : , .
) , « » (-
 ,);
) (.) . -
 (-)
) . (« »,
 ();
) (, « »).
 (.), ,
 , « »- , -
 - (-
 - « -
 »,) . (« -
 ») . -
 , -
 , , -
 , , -
 .
 , , -
 , , -
 .
 :

« », , -

per se, « ».

« -

»

() « -

» (.) -

« » -

, ,

().

, , - -

...

, , , -

.

« », , -

, , -

« », , -

, , -

- , -

(ETC), -

- - , , - , -

, , -

(, ,), -

, , -

), (... , « » (« - »).

(2000), « - ».

».

».

« » -

».

(. . .):

».

« ».

(. . . , . . .)

».

».

(-).

« » (-

.). « , »
 , , -
 , -
 .
 (2002) « -
 , »
 » .
 ,
 .
 ,
 , -
 , -
 .
 I - < ».
 ,
 II - « » (tabula rasa).
 « ».
 -
 ()
 .
 ()
 -
 .
 « »
 ()
).
 -
 („ 1997).
 ,
 -
 (« »-
)
 ,

,)
 « » (-
 ,), -
 , ;
 . - -
 - -
 , - -
 , - -
 , - -
 - , - -
 , - -
 , - -
 « ...», - -
 , « - -
 , ...» (; ;
) - ,
 , , -
 , - -
 , - -
 , - -
 , - -
 , - -
 , - -
 « » - -
 « », - -
 , « » - -
 , - -
 ... - -
 . -

4.

« »

- ,

« » (-
« »),

3.

« » (), ,

« »

- . .

« » (-

., 1997): (1)

« » (« - »); (2)

(« -

- ») (3)

« » (« - »).

« » ,

(.).

(1994),

,

« » (« - - »)

,

-

-

-

,

.

,

,

,

,

,

,

,

,

()

,

()

,

,

).

()

,

(,)

,

(, 2001).

,

()

,

).

(

).

,

«

». , , « -
 » , , « ». 3-5 -
 « » , -
 , 2 - +), (2 -
 , , « -
 ». , -
 « », -
 , , -
 , , -
 « , ». () -
 (,). - -
 « ». ,
 « » -
 , -
 , , -
 , , -
 , , -
 , , -

« »...

(« » .),

15-20°...

,
.

« »

,

-

, . . .

«

».

,

-

,

.

-

,

-

ThXII - LI,

,

(

).

-

-

,

»

-

«

,

-

»

(2003),

,

.

«

-

».

«

»,

,

.

(2002),

.

-

(

),

,

-

«

» -

,

-

,

-

(

-

).

,

-

.

,

,

-

,

-

« - » ()

», « » -

,

, « » -

« » .

« » .

« ».

« », « »

TM,

,

,

.

.

,

... ,

», ... «

», ... ,

,

... « »

- , « » -

,

... « »...

,

,

,

« - »,

,

...

,

... ,

,

.

« »

,

.

,
 ,
 « » , -
 ,
 ,
 « » («
 »).
 ,
 - ,
 . (.)
 0,5-1,5). (,
 , , (,
).
 , - ,
 , , ,
 , , ,
 . (.)
 - ,
 (- ,
 ,).

), , ((-
 .). -

1-2 . -

, - , - -
 . - -

5.

« » -

, (. ,). -
 , -

« », , -

« » (. .). -

« », -
« » -

« », -

« », -

... . -
« » -

, « » -

, -

... ,
... (-
,). -
,
, (-
) . -
;
« » - ,
... - « » ,
, - -
(-
) . ,
- -
- , -
, , -
- , -
... -
, ... , -
... ,
, .
- -
- -
- -
, « » . -
, , ... ,
, ...
,
1-2 ,
« » ,
, , -
, , -
, (-
,
) .

3-5 ,

,

.

« »

.

,

,

-

,

,

,

,

,

« »

.

:

,

,

-

,

-

-

,

,

,

: «

,

,

».

«

-

»

,

,

,

.

,

,

.

,

(. . .).

. . . (1997),

,

,

:

« »

,

« ».

(-

,)).

« »,

« »,

»,

,

,

,

-

,

.

,

.

.

«

»

».

: «

-

-

,

,

,

,

«

-

».

,

,

,

« »

-

,

,

: «

,

,

».

« » ? [-
, -
.]
[:]
? ?
()? , -
, ? -
()? -
, , -
, -
, -
... , -
... ,
, ... ,
30, , -
, , -
, , -
... , -
, , -
... , -
, , -
... ?
, , -
... ,
...
? , -
? ?
, -
« -
», -
. -
, -

, () - -
).
 2. . ,
 ? ,
 , .
 3. ?
 , -
 ... -
 , ... ,
 ; -
 ...
 4. . ,
 , -
 , -
) . -
 , -
 , -
 , -
) - (-
), () , -
 , () , -
 , .
 .

1.

, , -

2.

(« » -

) (-

« » -

« » ,

).

3.

, -

, « » -

, -

(« », « » « » ,

).

.

, -

(- , -

).

) . (-

, , -

, .)

- , -

, ,

, ,

.

(, - -).
(1993), , .

: « , ».
« », , -
, ,
« », ,

- 1.
- 2.
- 3.

4.

(2-3).

5.

6.

« »),

« ... » (... , ... , 1994).

« ... »,

,

.

.

(

).

?

,

.

«

»

«

»

«

»,

,

«

».

,

,

.

,

:

.

,

.

(

«

»,

,

-

,

,

.

-

-

«

»

-

,

,

.)

-

(

).

(«

»,

.

.

),

«

»

, - . -
, , - -
, , - -
« », -
-
? - , -
: , - ,
, ,
, - -
, - -
« » , - ,
, ,
, ,
, -
« » ,
, -
, , -
, -
() -
, - (-
« ») -
, ,
« »

« » -
« -
» ()
, - .)

2. - -
, « ».
... « ».
,
, « » (« »),
, -
,
, .
.

3. , -
.

4. : , (.
, « ») .
. 1. -
(. 2).

- ,
,
,
.
- , -
-

, « », -
.
-
.
- , -
, « », -
« » « ».
- (, -
2002). « » - , -
(« »,).
« » - « », -
(
« »,). « » -
- ,
, ()
« », ,).
, , -
, (-
, - . 25.
- , -
« » , -
« » « » -
, « » « »
« »)
-
-
,
, -
« », « » « »
-
« »
« » -
, « »
» - « » « »
.
-
« » - ,

-	()	« »		-
« »	« »			
	« »			
« »	« »			
	« »			
« »	« »		-	
	« »			

25

, , -
, -
, -
- ,
.
1) ,
« » ?
« » (-
,); « » - « » »
(), « » , ,
().
, , -
, -
:
, , -
, , -
, , -
, « » , -

, -

- ,

(), -

, ...

2) ?

,

, « ».

« », « » « ».

« », , ... -

.) -

3) -

,

.

, « »,

(),

« » ,

, « » (

).

« » , « »

(,) (-

... « » -

,) -

« », -

, ... , -

, ,

« », -

« » ..

, -

.

- -

,

« » ,

.

, -

, -
 .
 « » -
 , -
 « ,
 ».
 -
 , -
 , -
 ,
 (, «
 ».
 .).
 , -
 , -
 « » -
 ,
 .
 , -
 , -
 , -
 , -
 , -
 « »
 .
 , -
 , -
 , -
 .
 « »
 ,
 -
 (-).
 (,) (« »),

, -
 . -
 , -
 . -
 , -
 . « » -
 -
 « » , « -
 » , -
 . -
 , -
 . -
 « -
 » -
 . -
 « » , -
 -
 (-
). -
 , -
 , -
 ; -
 . -
 , -
 , -
 -
 , -
 . -
 « » -
 . (-). -

) « »:

1-2

):

. [

?

.]

?

:

(

).

)

:

(

),

(«

»

)

...

...

4

1)

, : , -
 , : , -
 , , -
 -

2)

- , ... -
 , ? ... -
 , ? ? -
 ? , ? -
 , , ? -
 , ? ? -
 ? ? -
 « », -
 , -
 , ? -
 ? , -
 , ? -
 , -
 , -
) ((, -
). -

3)

, , ? -
 , ? -

« , » , « ,
 »)
 - . -
 (- -
), - -
 « ». (,) -
 - , -
 , - , -
 . « -
 » , , -
 , (, 2000). , -
 , « » -
 » , « » (-
 , -).
 , « » , -
 - , « -
 » « », - «
 » (, 2002).
 « » -
 » .
 , ,
 « »
 « » (, 2000),
 , -

, « » « » , -
 , -
 , (-
 , « », « »). -
 » - , « » ,
 . , -
 (, ,) , -
 , (- -
 -). -
 , ? , -
 ? ? ?
 ? , -
 ? . -
 . -
 « » , - ,
 . -
 (,
 - ; ; ,
), « » « » -
 « » . -
 : - , « » , -
 . (« -
)

» (, - « -
 » (, « -
 - »). - -
 , , -
), « » (

- .),
 ; , -

- « »,
 , « ?» «
 ?» (- « -
 ?» « ?»).

« » (« ?»
 (.), -
 , - (-
 , , -
), -
 , -
 , -
 (.)).

. . . :
 - - .
 « » - -
 , -
 « », -
 (. . -
). , -
 , -
 (. , « - », -
), -
 . -
 « », -
 , -
 . -
 , -
 . « » -
 , -
 , -
 « » -
 , -
 , -
 « » -
 , -
 , -
 (« - ...»), -
 , -
 («... - ») -
 « » -
 « » -
 , -
 , -
 , -
 , -
 . (-
 , -
 , -
 , -
 , -
 .)

1

, ... , ,
« »?
, « » - .
, ... , « »
...

2.

, , ,
...
, ...
« », ,
...
, ...
...
, « » -
, ...
« » , ...
...
« » , ...

3.

, ...
, ...
4 », -
, ...
... « » -
... , « »
...
« », « » - ...

4.

, ...
...
...
« » - , ...
« » - , ...

5.

« »,

... « »

- , ... ,

, - -

... - , -

, ... ,

... -

, , ,

...

« »

, ... ,

, ...

, ,

... ,

« » .

« »

- , -

, «

» .

, , ,

, (.)

(.).

(. , 2000).

,

, - -
 -
 , , ,
 , -
 , , ,
 - « » , ,
 , , , ()
 , , -
 : , -
 , , -
 , , -
 , , , -
 , , -
 / ; (/).
 - /)
 , -
 . . (-)
 , ,
 . . , ,

(bonding),
(Krens I., 1999)

« () ,
- »

. « » -
- ,
.
-
. , -
 , -
 , -
 . , -
 . -
 , -
 . (-
 « » , -
 ,
).
 ,
)
 ,
 . (,
 , -
 .) ,
 , -
 ,

 ,
 ,
 ... ,
 ,
 ...
 ,
 ...

2001) , (. . ., 2000, « » :

) : « - » (, -) ;

) , - : « » (- 3:5 3:6);

) « »: , - , (-) ;

) ;

) : « » (, -) ;

) ;

) « » (, -) ;

) , - : « » . - . - , - , - (-), - , - « » . - (, -

), , -

, . -

(), -

, . -

, - , , (-

) . -

(,),

« »

- , -

, . , -

, . , -

, , , (« -

, , »).

. ,

? ?

? , ? ?

,
 ,
 ,
 , « » « » ,
 , - « », « » . . .
 ,
 ,
 ,
 « »
 « » , « » (. .).
 , , «
 » « » , » ,
 .
 - (,) ,
 .
 « »
 (,)
 , « »
 - , .
 , , « »
 (« » , ») .
 , ») .
 , - «
 » . , «
 » .

» (, -« -) , , -

» (, -« » -« » , () , , -

» () , -

» (6-7) , -

» « » . (: « -

, (-
), -
 -
 -
 (« ») , . -
 ,
 - « » , «
 ».
) : « » ,
 « ».
 ,
 :
 ? (-
 : -
 , .. -
 ,
 .)
 , -
 (, -
 , -
).
 , -
 :
 , ?
 « » ,
 ,
 . -
 :
 (.)? ,
 « » -
 -

. -
 , -
 , , -
 , , -
 . -
 (). -
 , -
 . , -
 () , -
 (« -
 »). -
 , -
 : -
 « » , -
 () , -
 ; -
 , -
 () -
 , -
 () . -
 , -
 () . -
 « » « » (« » , « ») . -
 « -
 » . -

, -
 , -
 , -
 , -
 . -
 , -
 . -
 « » -
 , -
 , -
 , -
 « » -
 , -
 . -
 « » -
 - -
 . . -
 . -
 (,) , (-
 -) -
 30). -
 , -
 (,) , -
 : -

- I - ;
- II - ;
- III - - ;
- IV - « ».

(, .., 2002):

-)
-)
-)
-)
-)

« »
 « ».
 , « » :

) - , -

) () , -

2-3

) ()

) , « -

2-3

- 3 5.

:

,
 ,
 ,
 (. . .),
 (. . .),
 (. . .).
 ,
 .
 (. . . , 1991) « . . . » :
 ,
 ,
 (. . .),
 ,
 (. . .),
 (. . .),
).
 ,
 « . . . ».
 ,
 (. . . , 1990), 5-6)
 (. . . , 1990),
 .
 ,
 ,
 :

« »»,

« »»,

« » -

;

1) , « » (, 1993) « », -

2) (1994) : « ».

3) , « » (, 1993).

4) (), (19936) : « ».

, (, 2001), « »

， . -
， . -
： ， -
（ ， - ） （ -
） -
« - 》（ . ）， -
， （ ）， -
（« 》， -
）. -
， ， -
， ， -
， ， -
（ . ., 1994). -
， -
， -
， ， -
- -
， - -
， -
， -
（ ， «

»,
« ».
(1991, .65), « -
».
, -
- , -
- . -
, -
(). « » ,
: « -
» (. ., 2002). -
, -
- , -
- , -
- ! !
, -
, -
- . -
-
- ,
« » ,
-
- ,
-
- , « ».

. ,
 . ,
 3. (« » :
 - - - » « » :
 / - -), . («
 - ») (« -
 »).
 ,
 , .. ,
 . , .. ,
 « » -
 (. . , . .).
 ,
 « » .
 ,
 - ,
 , « » ,
 (. , .). ,
 - ,
 ,
 ,
 ,
 - ,
 :
 . ?
 ?
 , , ?

: «
 » (- , 2002).
 , ,
). (.
 (« - , -).
 - (, ,).
 , , ,
 , - , .
 , ,
 (.),
 « ».
 ,
 ,
 . - ,
 , - (.
) (.
 ,

(Sartorius N., 2002),
 (Christodoulou G.N. e.a., 2002).
 (Lydiard R.B.,
 Brawman-Mintzer, 1998).
 (Sartorius N., 2002),
 15-20
 (Christodoulou G.N. e.a., 2002).
 « ... » XXI
 (2003) 2001 : «
 ...
 ».

« ... ») (... ,
-
-
- « ... » (...)
-
- ,) .
-
- ,
-
-
- , « ... » (...) .
-
- (... , ...) ,
-
- ,
-
- (« ... ») .
-
- ,
-
- . « ... » ,
-
- ,
- « ... » (... , 2002) . (1994) ,
« ... » XX
-
- , , ... » .
-
- : « ... »
-
- . [...] -
- ,
- ... » (...) .
-
- « ... » -

- , -

» (/ « - - - - -

« »), , -

- , (. »), -

/ (.), / . -

.(« » -

.)

« » .

« », -

« » (2002), « ... » -

», « » -

« », , -

, -

(). « » -

, -

,

2001).
(1989): «

3. « » - « » (» -
, . -
, , -
, » . -
, , -
« (1999), -
». « » , -
« (»), -
, :
« - , - , -
, -
, -
, -
» . -
« - , « -
» . , -
, -
. « , -
, -
» (. ., 1994). -
« » . -
(« ») , « » -
« » , -
, « » -
: « » - « » - « » -
, « » (« »). -
? « » -
, -
. « » -

« ... » , - ,
 (« ... ») -
 , (« ... ») -
 ... ? ...
 »).

, -
 (,) -
 . « » -
 (, , -
 -) . -
 « » (« ») -
 « » (, -
) . -
 ? « » , -
 , , -
 , -
 (.) . -
 - , -
 « » , -
 « » . , -
 , -
 . (2001), « -
 » . -
 , -
 , -

«...» (1989).

(... 1988).

(... P.M., 2002).

(...).

(...).

(«...», ...), «...»

« ... ».

,

,

,

(...).

,

,

- « ... ».

« ... »,

(« ... »)

« ... ».

,

,

,

(...)

,

,

« ... ».

« ... ».

,

,

(... , 1993).

,

,

« ... »,

... « ... » (... « ... »)

...»).

XXI

(2003): «

« ... » (.).

(« »)

(. . ., 2001).

« ... » (. . ., 2002).

»,

», « (, 1995).

», « (, 2003).

», « (. . .)»,

, « ».

, « »

(. . . ; . . .).

(, psychoeducation)

(.)

XXI

(1996)

« ... » , -

... -

« ... », -

« ... » -

... , « -

... », -

... , -

... , -

... , -

... , -

... , -

« ... » , -

« ... » , -

« ... » , -

« ... » (, ,),

(.). ,

... , -

... , -

... , -

... , -

... , -

» (.., 2002).

(. .).

« .. », « .. ».

».

(.., 2000),

« .. » (. .). (1990),

, « .. ».

».

(.., 1988) (. .),

« .. »

(

, « .. »

), (

),

),

», (. . .),

» (. . .),

(. . .).

»,

», « » « »,

», (. . . -) «

» (. . .),

« » (

),

.

,

.

« » « » .

:

« », (

,

.

»,

,

()

, - -
 (, - , -
 , -
), -
 - : -
 - , « » -
 , -
 , -
 « » « » -
 , -
 , -
 (, -
 (), -
 , (), -
 , -
 (, « -
 » -
). -
 , -
 , -
 « » -
 ? -

« » « »

(. ., 19946).

?

:

(,).

:

3.

«

»,

«

»

- «

»

3-5

,

, -

.

.

,

,

,

,

.

-

(

)

,

(

-

-

),

,

,

.

(

)

.

,

,

,

-

,

-

-

,

,

«

»

,

,

(

,

,

-

, «

»),

,

-

.

« » , « ».

,

-

,

-

(« »

-

).

-

,

-

,

-

(

-

).

,

-

,

-

,

-

(

).

.

-

.

(, , ,

-

,

-

.

-

() ,

-

,

-

(

-

).

,

-

,

-

.

-

... () « - - », () (Goodrich-Dunn , Greene E., 2002). (« »), , « » . (.). (« »). (DeCarvalho R., 1991).

· , , -
-
, , , ·
-
-
, « » .
-
-
· , , ,
-
-
« » .
- , « » - , -
-
« » , , , , -
-
· , - , « » , « » -
-
-
· , ,
-
-
· ,
-
-
· ,
-
-
· ,
-
-
· , (

« »), -
-
-
-
-
« » , -
-
« » ,
-
« » -

() - « » -
» () « » -
) .

’ , -
, « » « » .
-

3. :
(X., 2002).
:« ...»
’
« » -

’ , -
- , , ,
, -
, -

(-
-) .
, , ,

’ , -
, , ,
’ , -

’ , -
, , , -
’ , -

’ , -
, , , -
’ , -

’ , -
, , , -
’ , -

’ , -
, , , -
’ , -

«...», 2002. - 304 . ; : - . - :

... //

... III - . -

... / - . -

... , 1992. - . 89-90. : -

... , 2002. - 214 . . - : -

... » , 1995. - 296 . . - : «

... , 2002. - 192 . . -

... , 2004. - 336 . . -

... // . -

1997.- . 202-219. . - : -

... , 1997. - 576 . . -

... , 1983. - 16 .

... // . - 1980. - 8. -

. 10-11.

X. : . - : -

«HOMO FUTURUS» , 1993. - 160 . ;

... () . // , 1993. - 320 .

... , 2000. - 238 .

90 : « -

» . - : ; : , 1996. - 173 .

... : , 2002. - 560 .

... , 2000. - 320 .

// -
 « », 1993. - .48-58.
 , 1981. - 440 .
 , 1997.-256 .
 ACT, : Terra Fantastica, 1998a. - 448 .
 , 1975. - 416 .
 „ B.C.,
 , 1967. - 240 .
 , 1984. - 84 .
 //
 , 2001. -
 .108-124.
 //
 REFL-book, 1994. - .199-281.
 //
 , 1978. - .2. - .195-215.
 , 1981. -
 255 .
 „ , 1995. - 512 .
 , 2001.-400 .
 //
 1986. - 2.
 //
 , 1996. - .126-127.
 // . - 1998. - 1 (25). -
 .66-69.
 „ B.C.,
 , 1977. - 160 .
 „ , 1988.-270 .

- 1999.- "1. - 4-13. // -
 , , , 1992. - 400 . //
 496 . , 1990. -
 1994. - 400 . ,
 .60-68. , 1980.—
 , 1978. - 240 .
 // -
 . - 2002. - 3. - 69-84.
 . Lifestreams. 6 // -
 . - 2001. - 1. - 35-40; 2 // -
 2002.- 2.- 66-71. -
 , 1995. - 128 . -
 // . - 1989. - 10. 106-167;
 11, 90-162. -
 : " , 1988. - 240 . -
 " , 1999. - 376 . -
 , 2000. - 192 . -
 : , 1997. - 284 . -
 // -
 « / » , 2000. - 106-122. :
 // -
 . - 1. - 1993. - 72-78. -
 ; : , 2001. - 196 . -
 , 2000.-719 . -
 , 2003. - 352 . -
 1990. - 192 . -
 , 1993.-160 . -
 . - " : ' , 1983. - 136 . -

() // . - 1994. - 4 -
.97-116.
: - 2- :
- ; :: , 1997. - 270 .
: , 1995. - 192 .
: , 1992. - 176 .
2001.-240 . « ».- : ,
, 1999. - 373 .
//
/ - : , 1987. -
.223-231.
, , :
, 1991. - 160 . ().
1993 (,) . - 418 .
: « », 2000. -
448 .
, 1977. - 360 .
//
, 2002. - . 536-539.
, -
, 1998. - 218 .
: « -
», 1996. - 168 .
AM.
// / - :
, 2001.- . 341-351.
// -
, 1988. - . 198-200.
: :
: « », 1999. - 320 .
: , 2003. -
192 .

” ” . - . : , 1986. . - . :
1999.
P.M. : . - . :
, 1986. - 112 .
- ” ” . - . :
- // . - 1997. - . 23,
2. - . 33-41.
- - // -
” : , 2002. . 485-527.
288 . - , 1986. -
” . - . : - , 1996. - 336 .
// . - 1991. - 3. - . 59-81.
A.M.
- 1997. - . 47, . 2. - . 209-225.
- : - , 1980. - 160 .
” , , -
” , 1985. - 365 .
// . -
1989. - . 89, 4. - . 58-60.
” . - . : « »,
1994.-208 .
” // :
- . : REFL-book, 1994. - . 153-187.
” // :
” : 16-21 1997 . - . : -
” , 1997. - . 258-260.
” : CCRT -
// . - 1996. - 2. - . 103-112.
” ” *J.I.K.*
” . : - , 2001. - 224 .
” , 1995. - 188 .
” . - . : -
1996. - 318 .

, 1993.-382 .
 , 1982. - 272 .
 , 1997. -
 320 .
P.P.
 , 2002. - 320 .
 , 1998. -
 320 .
 , 2002. - 168 ,
 » , 2001. - 272 .
 //
 . - 2002. - 3. - . 20-40.
 // . - 1989. -
 7.- . 98-105.
 , 1983. - 368 .
 , 2002. - 192 .
 //
 . - , 1974. - . 2. - . 74-77.
 , 1996. - 476 .
 // . - 1997. - 1 (23). -
 . 52-54.
 , 1997. -
 198 .
 , 1997. - 364 .
 //
 . - , 1993 . - . 50-57.
 , 19936. - 110 .
 //
 2001.- . 254-286.
 /
 , 2000. - 224 .
 //
 /

 , 2002. - . 346-350.

. , ACT. - 416 .
 ; : , 2000. - 460 .
 , 1978.-271 .
 B.C.
 //
 , 1993. - . 142-150.
 // / : -
 , 1985. - . 531-532.
 //
 . 1. , 1988. - . 520-523.
 , 2001.-464 .
 : , 2000. - 288 .
 () . - , 2002. - 112 .
 : : -
 , 2000. - 240 .
 « » //
 - 2003. - 4 (12). - . 6.
 : , ACT, 1995. - 544 .
 // :
 : REFL-book, 1994. - 314 .
 : « »; - , 2002. -
 256 .
 « » , 2004. - 304 .
 : : , 2001. -
 424 .
 //
 / :
 , 1982. - 320 .
 : , 2002. - 368 .
 . : :
 1990.-197 .
 //
 - 1967. - 6.
 X. : , 1996. - 253 .

” . - . : « ’ », 1993. - 192 .
 AM. . - . , 1983.
 : , 1975.
 : , 1981. - 387 .
 1993.-320 . ; . . . : ,
 (-
 -) : . - . -
 , - - - - , 1993. - 56 .
 - - - -
 . - 1990. - . 16, 5. - . 158-161. // -
 - . :
 , 1998. - 336 .
 : - - , 2002. - 384 .
 : . - . :
 , 2000. - 208 .
 « » , 1996. - 320 .
 ” . - . : « -
 ACT», 2004. - 188 .
 . - . : , 1986. - 576 .
 AM., . - . . - . - . :
 , 1969.-248 .
 - ” -
 , 1984. - 246 .
 2001.-496 . . - . :
 - . : , 1997. - 364 .
 ” . - . :
 P.M. . - . : « », 2001. - 260 .
 2002.-101 (-
) . - . : - . ,
 - . : , 1997. - 416 .
 // -
 1994. - . 120-137. . - . : . ,
 ” - . : . ’ , 1989. -
 232 .

. - 1998. - 47. - .5. : //
 . - : 1999. - . 197.
 : Alexandra, 1998. - 295 .
 , 1965. : : ; -
 : : « », - -
 , 2000. - 256 .
 « »; : -
 , 2001. - 409 .
 , 1991. - 128 .
 ([. .
 1]. - : , 1994. - 112 .
 AM. : , 1999. - 410 .
 1976-112 . - : - ,
 :) - : . , 1988. - 263 .
 : , 1984. - 304 .
 // . - 1968. - 4. - . 29-43.
 2002. - 464 . : : ,
 : , 1984. - 32 . : ...
 : ACT- , 2002. - 448 .
 « ...» // -
 . - 2002. - . 72, 7. - . 618-629.
 : , 1989.
 //
 « », 1993. - . 84-93.
 : , 1987. - 168 .
 : « », 1996. -
 176 . : : « . . . -
 », 2001. - 160 .
 : : « » , 1994. - 239 .

.., 2000. - 172 .
 !
 .., 1992. - 128 .
Ocuñoœa A.A.
 - ; : « .., 2000. - 320 .
 .., 1995. - 192 .
 « ” .., 2002. - 528 . 2002. - :
 ? - .., 1996. - 25 .
 .., 1996. - 192 . « .. »; « -
 (..
) // .., 1988. -
 . 165-267.
 (..). - -
 .., 1992. - 224 .
 .., 1996. - 464 .
 .., 2002. - 480 .
 .., 1996. - 240 .
 //
 .. 1992. - 1. - . 123-136.
 (..
) // .., 5. -
 / .. « .. », 1994. - . 40 - 80.
 .., 2002. -
 192 .
 « .. », 1998. - 109 .
 //
 .. 1996. - 1-2. - . 136-149.
 // .. 2002. - 5 (21). -
 . 4.
 // -
 .., 2000.
 « .. » (..):
 II - -

2001 .). « » (,18-20

” ,2001. - 256 .

1982. - 192 .

2000. - 528 .

ACT, 1997. -

304 .

«Art of Sale». - : ,2003. - 176 .

ACT, 2000. - 256 .

(,1994. - 176 .

1988.-256 .

2002. - 511 .

1997.-320 .

B.C. ,

1982. - 175 .

B.C.,

1989. - 239 .

1997.-224 .

2000. - 384 .

A.M. ,1997. - 352 .

288 . ,2001.-

1994. - 129 .

//

(19).-2004 .- . 3-4

// 3. - 20046. - . 13-14.

2002. - 126 .

//

04.09.2001 ., 73200100180.

//
 04.09.2001 ,, 72200100029.
 ,, 2001. - 336 .
 289 .
 20006. - 5. // ,
 1998.- 1(25).- . 110-112. //
 .- : . . . , 1997. - . 44-63.
 /
 , 1996 .- . 12-15.
 .- 1996. - 2 (4) - . 44.
 , 1995. - 146 .
 // , 1995. -
 .50-65.
 , 1995. - . 95-105. //
 /- ,, 1994 .-
 .66-71.
 /- ,, 1994. -
 .50-65.
 // , 1993. - . 91-98.

III
 / , 1992. - . 27-32.
 //
 , 1991. - . 67-69.
 //
 , 1988. - . 112.
 //
 , 1986. -
 . 73-74.
 « », « », 1992. - 272 .
 //
 . - 1997. - . 47, . 5. - . 792-811.
 « », 1994. - 256 .
 (Selye) , 1976 //
 1977.- . 27-51.
 , 1978. - 126 .
 « », 2000. - . 31.
 « », 2002. - 232 .
 , 1977. -
 . 144.
 () //
 / « », 2000. - . 9-18.
 , 1982. - 142 .
 , 2000. -
 381 .
 X.,
 « », 1996. - 304 .
 // . - 2001. - 21.

.., 1993. - . 45-50. // . -
 „ „ . :
 . - : . « - », 1995. - 416 .
 . „ „ , 1997. - 416 .
 .., 1995.-125 .
 „ // . -
 . - „, 1978. - . 136-152.
 // . - 1991. - 2. - . 178-186.
 . : , 1995. - 80 .
 „ „ ; .
 2000.-296 .
 „ „ , 1983. - 256 .
 2001.-384 .
 „ „ , 2002. - 128 .
 „ „ : -
 , 1981.-232 .
 „ „ : -
 - , 1996. - 240 .
 1961.- . 479. „ „ :
 „ „ , 1994. - 80 .
 „ „ :
 „ „ , 1986.-384 .
 . Coaching -
 „ „ : , 2001. - 160 .
 „ „ : , 1966. - 300 .
 „ „ : „ „ ; -
 „ „ : , 2000. - 320 .
 „ „ // .
 „ „ : , 1990. - . 3-7. ' ;
 „ „ : „ „ „ „ , 2002. - 192 .
 „ „ // „ „ : „ „ , 1950. -
 . 310.
 „ „ :
 „ „ , 1990.-310 .

, 1987.-304 .
 ” , 1984. - .2.- . 189-218.
 , 1999. - 320 .
 ” //
 1994. - 84 3.- - ,
 « »// -2000.- 10.
 : , 2000. - 160 . -
 1993. - 288 : ,
 ” , 1992. - :
 / // , 1998.-
 198 , 1970.
 , 1990. - 368 .
 1.- : ,
 3. - , 1999. - 384 , 1989. - 456 .
 , 1989.
 , 1991. - 240 .
 144 , 1978. -
 X. - , 2003. - 112 .
 , 2002. - 160 .
 : -
 « » , 2002. - 176 .
 , - , -
 // - 2000. -
 2. - . 5-50.
 ” (. , -
) // -
 1999. - 2. - . 61-90.
 ” -
 // -
 1994. - 2. - . 29-50.

. , 1987. - 288 .
 ;
 , 1993. - 480 .

 : , 1997.-240 .
 : .
 « » , 1996. - 224 .
 / « » , 1992. - 105 .
 „ : , 1997. - 608 .
 : , 1993. - 112 .
 „ :
 , 1988. - 272 .
 „
 , 2001. - 240 .
 // : - 20 , 2001 .
 : , 1989. - 174 .
 : 1988. - 100 .
 :
 « » , 1994. - 128 .
 : « » , 1994. - 128 .
 : - , 2001. - 304 .
 : , 1995. - 162 .
 :
 : , 1988. -
 203 : , 2003. - 352 .
 : - , 2002. - 448 .
 :
 111 : - , 1990. -
 // :
 / : „ 1994. - . 34-48.
 : , 2000. - 144 .
 :
 ; : , 2002. - 272 .
 : , ACT, « -
 » , 1996. - 592 .
 : // - 1995. -
 1.

- . (Jung C.G.) . - . , 1995. - 718 .
- Bernstein D.A., Borkovec T.D.* Progressive Relaxation Training. - Champaign, IL: Research Press, 1973.
- Baltes M.M.* The etiology and maintenance of dependency in the elderly: Three phases of operant research // *Behaviour Ther.* - 1988. - V. 19. - Pp. 301-319.
- Barsky A.J., Geringer E., Wool C.A.* A cognitive-educational treatment for hypochondriasis // *Gen. Hosp. Psychiatry.* - 1988. - V.10, .5. - Pp. 322-327.
- Bateson G.* Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology. - Press Publisher, 2000. - 565 pp.
- Bernhardt P., Isaacs J.* The Bodymap: A Precise Diagnostic Tool For Psychotherapy// - : <http://www.bodydynamicusa.com>.
- Boehnlein J.K., Sparr L.F.* Group therapy with WWII ex-POW's: long-term posttraumatic adjustment in a geriatric population // *Am. J. Psychother.* - 1993. - V. 47, 2. - Pp. 273-282.
- Boyesen G.* Biodynamic Psychology: A Precis Of The Theory And Practice // - : <http://www.biodynamicpsychotherapy.com/>.
- Briggs Meyers I.* Introduction to Type. - Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1990. - 30 pp.
- Buss A., Plomin RA.* Temperament Theory of Personality Development. - N.Y., 1976.
- Christodoulou G.N., Havaki-Kontaxakis J., Kontaxakis V.P.* // *WPA Bulletin on Depression.* - 2002. - Vol. 5, 24. - 3-8.
- DeCarvalho R.* The Founders of Humanistic Psychology. - New York: Praeger, 1991.
- Dimond S.J.* Neuropsychologia: A textbook of systems and psychological functions of the human brain. - London: Butterworth, 1980. - P. 218.
- Eaton J.W., Weil R.J.* Culture and mental disorders. - Glencoe: Free Press, 1955.
- Eysenck H.* Neurotizismusforschung // *Handbuch der Psychologie* - In 12 Bänden. - Bd.8.: Klinische Psychologie - Göttingen, Toronto, Zürich: Hogrefe Verlag, 1978. - P. 565-598.
- Fuchs M.* Funktionelle Entspannung. Theorie und Praxis einer organismischen Entspannung über den rhythmisierten Atem. - Stuttgart: Hippokrates Verlag, 1984.
- Gendlin E.* Focusing. - New York: Bantam Books, 1981.
- Goldman A.* Can Primal Therapy Shortcut the Return to Happiness // *Vogue.* - 1971. - Sept. 1.
- Goodrich-Dunn , Greene E.* Voices: A History Of Body Psychotherapy // *The USA Body Psychotherapy Journal.* - 2002. - V. 1, 1. - Pp. 53-117.
- Heller S., Steele T.L.* Monsters And Magical Stick. There Is No Such Thing As Hypnosis? - Falcon Press, Phoenix, 1987. - Pp. 152.

- Herrmann N.* The creative brain. - Lake Lure, N.C.: Brain Books, 1988.
- Jencks B.* Respiration for Relaxation, Invigoration, and Special Accomplishments. - Salt Lake City: Private Publishing, 1974.
- Johnson DA.* Test-retest reliabilities of the Myers-Briggs Type Indicator and the Type Differentiation Indicator over a 30-month period // Journ. of Psychological Type. - 1992. - V. 24. - Pp. 54-58.
- Keirse D.* Portraits of temperament. - Del Mar, SA: Prometheus Nemesis Book Co., 1989. - 200 pp.
- Keleman S.* Embodying experience, Center Press, Berkeley, 1987.
- Keleman S.* Dasein 1st Mit Sein: To Be There Is To Be With // - - : <http://home.wxs.nl/~form.psy/daseinn.htm>
- Kotler ., Buzwell S., Romeo Y., BowlandJ.* Avoidant attachment as a risk factor for health// Br. J. Med. Psychol. - 1994. - V. 67, Pt.3. - Pp.237-245.
- Krens I.* Freedom through Bonding. On the Nature of Psychodynamic Bodytherapy. - GTK: Hamburg, 1999. - 51 pp.
- Kurtz R.* Body-Centred Psychotherapy. - Liferhythm, Mendocino, 1990.
- Kurtz R.* Hakomi: Why So Fast? // - - : <http://www.ronkurtz.com>.
- Laughlin CD.* The prefrontosensorial polarity principle // Biol. Forum. - 1988. - V. 81, 2. - Pp. 245-262.
- Lazarus A A.* Multimodal therapy // Current Psychotherapies / Ed. RJ.Corsini, D.Wedding.- 4th ed. - Itasca: Peacock, 1989. - Pp.503-544.
- Li Ding.* Meridian Qigong. Transmitting Qi Along the Meridian. - Beijing, China: Foreign Languages Press, 1988. - 262 pp.
- Lindley R.H., Moyer K.E.* Effects of instructions on the extinction of conditioned fingerwithdrawal response // J. of Experim. Psychology. - 1961. - V. 61. - Pp. 82-88.
- Lowen A.* In Defence of Modesty// J. of Sex Research. - 1968. - V. 4. - 1. - P. 52.
- Lydiard R.B., Brawman -Mintzer O.* Anxious depression // J. Clin. Psychiatry. - 1998. - V. 59 (suppl. 18). - Pp. 10-17.
- Marcher L.* Waking the Body Ego // Energy and Character. - 1995. - Ms 1; 1996.-J* 1.
- Marcher L.* The Bodynamic Character Structure Model // Energy and Character. - 1989. - V. 20, 1.
- Martin D.* Introduction to the Hakomi Method and the Practice of Loving Presence // - - : <http://www.ronkurtz.com/>.
- Maslow A.* Towards a Psychology of Being. - Princeton, NJ: D.Van Nostrand, 1962.
- Melzack R.* Pain and the neuromatrix in the brain // J. Dent. Educ. - 2001. - V. 65.-Pp.1378-1382.
- Mitscherlich A.* Zur psychoanalytischen Auffassung psychosomatischer Krankheitsentstehung // Psyche. - 1953/54. - 7. - P. 561.
- Mockeridge L.M.* Pulsation Of Life Force - Experiencing Radix // Whole Health. - May/June 1996. - P. 16.

- Nissen G.* Larvierte Depressionen bei Kindern? // Acta Paedopsychiatr. - 1975. - V. 41, 16. - Pp. 235-242.
- Ornstein R.* The Psychology of Consciousness. - N.Y.: Harcourt Bracejovanovich, 1977. - 255 pp.
- Perls F.S., Hefferline R.F., Goodman P.* Gestalt Therapy. - London: Souvenir Press, 1951.
- Pettinati P.M.* The Relative Efficacy of Various Complementary Modalities in the Lives of Patients With Chronic Pain: A Pilot Study // The USA Body Psychotherapy Journal. - 2002. - V. 1, i. - pp. 6-15.
- Renshaw B.* Bodydynamic Analysis: A New Somatic Psychology // - - : <http://www.bodydynamicusa.com/renshaw.html>.
- Roland P.E., Friberg L.* Localization of cortical areas, activated by thinking // Journ. Neurophysiol. - 1985. - V. 53. - Pp. 1219-1243.
- Rolf I.* Rolfing: The Integration of Human Structures. - Boulder, CO: Rolf Institute, 1977.
- Rossi E.* Sleep, Dream, Hypnosis and Healing: Behavioral state related Gene // Sleep and Hypnosis: An International Journal of Sleep, Dream, and Hypnosis. - 1999. - V. 1, 3. - Pp. 141-157.
- Rossi E., Lippincott B.* The wave nature of being: Ultradian rhythms and mind-body communication // Ultradian Rhythms in Life Processes: A Fundamental Inquiry into Chronobiology and Psychobiology / Ed. Lloyd, D. & Rossi, E. - New York: Springer-Verlag, 1992. - Pp. 371-402.
- Rossi E., Nimmons D.* The Twenty Minute Break: Using The New Science of Ultradian Rhythms. Phoenix: Zeig, Tucker & Theisen, Inc., 1991.
- Rubinfeldl.* The listening hand. - New York, Bantam, 2000.
- Sartorius N.* : // WPA Bulletin on Depression. - 2002. - Vol. 5, 24. - . 8-9.
- Schein E., Bennis W.* Personal and Organizational Growth Through Group Methods: The Laboratory Approach. - NY: J. Wiley, 1967. - P. 15.
- Seligman M.* Helplessness // On Depression, Development and Death. - San Fransisco, 1975.
- Shalif I.* Focusing On The Emotions Of Daily Life: A Guide For Their Maintenance Or How To Change Without Trying Too Hard.
- Shiflett S.C.* Validity evidence for the Myers-Briggs Type Indicator as a measure of hemisphere dominance // Educational-and-Psychological-Measurement. - 1989. - V. 49, 3. - Pp. 741-745.
- SliwaJA., Shade-Zeldow Y.* Physician personality types in physical medicine and rehabilitation as measured by the Myers-Briggs Type Indicator // Am. J. Phys. Med. Rehabil. - 1994. - V. 73, 5. - Pp. 308-312.
- Taggart W.M., Kroeck K.G., Escoffier M.R.* Validity evidence for the Myers-Briggs Type Indicator as a measure of hemisphere dominance: Another view. // Educational-and-Psychological-Measurement. - 1991. - V. 51, 3. - Pp. 775-783.
- Totton N, Edmondson E.* Reichian Growth Work. Melting the Blocks to Life and Love. - Prism Press, 1988.

- Ware R., Rytting M., Jenkins D.* The effect of stress on MBTI scores // Journ. of Psychological Type. - 1994. - V. 30. - Pp. 39-44.
- Welford A.T.* On the human demands of automation: Mental work conceptual model, satisfaction and training // Industrial and business psychology. - Copenhagen, 1961. - V. 5.

()

()	
	« », « » - , - -
(I. Schultz)	
(. Jacobson)	
	:
(Wilhelm Reich)	(Vegetotherapy & Characteranalysis)
(Moshe Feldenkrais)	(ATM, Awareness through Movement)
(Frederic M. Alexander)	(Learning Therapy)
(Arthur Yanov)	(Primal Therapy)
	() : {
(Alexander Lowen & John Pierrakos)	(Bioenergetic Analysis)
(John Pierrakos)	(Core Energetic Therapy)
P. (Ron Kurtz)	(Hakomi)
(Stanley Keleman)	(Somatic Process work)
4. (Charles Kelley)	(Radix)
(Jay Stattman)	(Unitive Psychology)
M. (Malcolm Brown)	(Organismic Psychotherapy)

<ul style="list-style-type: none"> . (Ida Rolf) . (Elsworth Baker) (Sharlotte Selver) . (F.Glaser) . (Federeco Navarro) 	<ul style="list-style-type: none"> , (Rolfing) (Orgonomy) (Sensory Awareness) (Psychotonics) (Somatopsychodynamics)
<ul style="list-style-type: none"> . (S.Rose) (P. Stampfl, D. Lewis) . (P. Olsen) . (. Fuchs) 	<ul style="list-style-type: none"> (Intense Feeling Therapy) (Implosive Therapy) (Emotional Flooding) (Functionelle Entspannung)
() :	
<ul style="list-style-type: none"> (David Boadella) (Luciano Rispoli) . (Jerome Liss) (Lisbeth Marcher) (George Downing) . (Gerda Boyesen) . (Michael Heller) (Arnold Mindell) (Eugene Gendlin) . (Peter Levin) . - (<u>blker</u>) Knapp-Diederichs) . (Eva Reich) . , . - (Al Pessso, Diane Boyden-Pessso) X. (Hans Krens) . (Peter Bolen) M. (. Rosen) (Iiana Rubenfeld) . (F. Smith) 	<ul style="list-style-type: none"> - (Biosynthesis) (Functional Somatic Psychotherapy) (Biosystemic Psychology) (Bododynamics, Biodynamic Analysis) Chiron) - (Energy Stream & (Biodynamic Psychology) - (Hellerwork) (Process-Oriented Psychotherapy) (Focusing) (Somatopsychology) (Orgontik- seinsorientierte Korpertherapie) (Gentle Bioenergetics) (Pesso Boyden System System Psychomotor Psychotherapy, PBSP) (Psychodynamic Bodytherapy) (Emotional Reintegration) - (Rubenfeld Synergy) - (Zero Balancing)

. . . A. B. , .	: - - ()

-
-

-

(
·), , · ;
, (;
· ; () ;
, () .
(, · ())
, (· , ·)
)
,
« - ».
, (-
) .
(, · ()) -
· ,
· ,
,
·

2001).

N. Herrmann).

« », -

» :

« » -

» -

(, , , ,)

(« » X.).

(), , -

(psychoeducation).

;

;

(-10

(F40-49),

(F40, F41), (-

, F42),

(F43), (F48.0), (F44)

(F45)

(F50-59),

(F34), -

(F32, F33). -

(F60-63). -

- , , -
, , -

..

, :

- (-
, , ,
);

12-

(, -
, , ,);

(, -
,);

(, -
, ,);

(, -
,)

(, -
) ;

: (-
, , -
) ,

; (, -
, -
) ;

(, -
,) ;

), (-
 ; , -
 . -
 - ; -
 (« ») , -
 . , -
 , -
 : , -
 - -
 . -
 , (-
). -
 , -
 , -
 (« ») , -
 (). , -
 , -
 , -
 , -
 , -
 , -
 (-
). -
 : () « » -
 , -
 () « » -
 (« ») -

(... - . -)
 ... (1994) , ... ,
 70 , - () () . -
 :
 8 . {J - ; - F; S - N} -
 20 , , I - 10
 :
 E/I - / :
 1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 50, 57, 64.
 () ,
 () - .
 J/P - / :
 6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28, 34, 35, 41, 42, 48, 49, 55,
 56, 62, 63, 69, 70.
 () ,
 () - .
 T/F - / :
 4, 5, 11, 12, 18, 19, 25, 26, 32, 33, 39, 40, 46, 47, 53,
 54, 60, 61, 67, 68
 () , () - .

S/N - / :
2, 3, 9, 10, 16, 17, 23, 24, 30, 31, 37, 38, 44, 45, 51,
52, 58, 59, 65, 66.

() - . ,

« »: {J-P; T-F; S-N}
10, , I
(ABS (-I)-5) 2. «

» (. . , . . , 1994):

- 1 3: 60%
- 4 8: 85%
- 8 10: 95%

20) « » (20 40). « »

, . ,

(, - ,) .

:

, , -
 , 0 (). , -
 (), -
 (1) , ;
 (2) 2 .

() (). , -
 () () - . -
 () () .
 1. () ()
) , ()
) - ()
 2. ()
) , ()
) , ()
 3. - , ()
) « » ()
) ()
 4.) , ()
) , ()
 5.) ()
) ()
 6.) ()
) ()

7.) ()
) ()
8. (,) ()
) ()
) ()
9.) ()
) ()
10.) ()
) ()
11.) ()
) ()
) ()
12.) ()
) ()
13.) ()
) ()
14.) ()
) ()
15.) ()
) ()
16.) ()
) ()
17.) ()
) ()
18.) ()
) ()

19.) ()
) ()
20. ,) ()
) ()
21. - ,) ()
) , ()
) , ()
22.) , ()
) , ()
23. ,) ()
) ()
) ()
24. ,) ()
) ()
25.) ()
) ()
26. , - ,) ()
) ()
27.) ()
) ()
28.) - ()
) ()
29. ,) ()
) ()
30.) ()
) ()

31.

)
)

()
()

32.

)
)

()
()

33.

)
)

()
()

34.

)
)

()
()

35.

)
)

()
()

36.

)
)

()
()

37.

)
)

()
()

38.

)
)

()
()

39.

)
)

()
()

40.

)
)

()
()

41.

)
)

()
()

42.

)
)

()
()

43.) ()
) ()
44.) , ()
) , ()
45.) ()
) ()
46.) « » ()
) « » ()
47.) ()
) ()
48.) ()
) ()
49.) ()
) ()
50.) , ()
) ()
51.) ()
) ()
52.) , ()
) , ()
53.) , ()
) ()
54.) ()
) ()

55.) - , ()
) ()
56.) ()
) ()
57.) , ()
) - ()
58.) ()
) ()
59.) , ()
) , ()
60.) , ()
) , ()
61.) ()
) ()
62.) ()
) ()
63.) , ()
) , ()
64.) , ()
) , ()
65.) , ()
) , ()

66.

)
)

()
()

67.

)
)

()
()

68.

)
)

()
()

69.

)
)

()
()

70.

)
)

()
()

., 1991). (. . ., 1986; . . .

. (A.M. . ., 1981), -

« » « ») (58,

() 1), (); -

. « », -

(),

(% %).

1.

-		-		-		-	
1	0,57			30	0,95		-
2	0,57			31	0,95		
3	0,57			32	0,95		
4	0,57			33	0,95		
5	0,57			34	3,10		-
6	0,57			35	3,10		
7	2,90			36	3,00		
8	4,10			37	3,00		
9	3,10			38	0,90		
10	3,10			39	0,90		
11	2,90			40	0,90		
12	2,90			41	1,35		
13	2,90			42	1,35		
14	2,90			43	2,50		-
15	1,80		,	44	2,50		
16	1,80			45	0,50		
17	1,90			46	0,50		
18	1,90			47	0,50		
19	0,87		-	48	0,50		
20	0,87			49	0,50		
21	0,87			50	0,50		
22	0,87			51	0,50		
23	0,87			52	0,50		
24	0,87			53	0,80		-
25	3,00			54	0,80		-
				55	0,80		
26	1,15			56	0,80		
27	1,15			57	0,80		
28	1,55		-				
29	1,55			58	0,80		

1.

(% , %).

2.

% , - (%- %).

(%- %) < 7

7 < (%- %) < 15

15 < (%- %) < 20

20 < (%- %) < 30

30 < (%- %) < 50

(%- %) > 50

3.

) , %

%, % :

% < 14

14 < % < 15

15 < % < 20

20 < < 25

25 < % < 30

% > 30

) , %

%, %:

% < 11

11 < % < 13

13 < % < 17

17 < % < 23

23 < % < 27

% > 27

9. ?
10. , ?
11. ?
12. ?
- (,),
:
13. 37,0-37,5
14. 38 .
- :
15. (1)?
16. (0,5)?
- ,
17. ?
18. ?
- :
19. ?
20. ?
21. (, ,)
?
22. ?
23. ?
24. ?
25. ?
26. ?
27. ?
- :
28. ?
29. « » ?

53. :
 ,
54. ,
 ,
 ,
 ?
55. ?
56. ?
57. ,
 ,
 ?
58. ,
 ?

		5
		7
1.		16
2.	:	26
1.	-	26
2.	(]	36
3.		40
3.	-	49
1.	:	49
2.	:	53
3.		68
4.	»	70
5.		72
6.		75
7.	(.)	76
8.	.) (.)	80
9.		82
10. «	»	84
1 1.	(.)	87
12.		89
13.		92
4.	-	95
1.	(.),	96
2.	.) (.)	97
3.	« » (.)	103
4.	- ()	104
5.		112
6.		115
7.		117

8.		123
9.		131
5.	:	-
			150
1.		
			153
2.		
			157
3.		
			169
4.		
			177
		
			178
		
			180
		
			182
5.		
			187
		
			189
		
			193
		
			194
		
			196
		
			203
		
			207
6.		
			209
		
			210
		
			211
		
			213
		
			217
		
			218
		
			219
		
			221
7.	.	(ATM).....	235
		
			236
		
			238
		
			239
		«	».....
			240
		ATM.....	241
8.
			244
		
			246
		
			246
		
			247
9.
			250
		
			250
	«	»
			25?
		
			253
10.		(. , . , .).....	254
		
			256

		258
11.		(.).....	262
12.		(.).....	264
13.		(.).....	271
14.	(.).....		272
15.	(.).....		274
16.	(.).....		275
17.			278
18.			
19.	«	» (.).....	282
20.		(X .).....	284
21.			285
			287
			289
	-		294
			298
			302
		« ».....	308
	-		311
	-		314
			315
	-		
	-		320
			322
			327
			331
			342
			346
		:	349
			352
	-	« ».....	358
	-		363
			366
6.			375
1.			378
	«	».....	378
	«	».....	381
	«	».....	384
	«	».....	385
	«	».....	389
	«	».....	391

2.	393
	« («»».....	393
	«».....	395
	« -».....	396
	« -».....	397
	401
	401
	:	
	-	402
	403
	(«».....	404
	-	405
	:	
	406
3.	408
	«».....	409
	«».....	410
	«».....	411
	«».....	412
	«».....	413
	«» «».....	414
	«».....	415
	«».....	417
	«» («».....	419
	«».....	421
	«».....	423
	«».....	425
	«».....	428
4.	«».....	435
	«».....	435
	«».....	437
	«».....	439
	«».....	439
	«».....	440
	«».....	441
	«».....	443
	«».....	444
	« -» (.....).....	445
	«».....	446
5.	448
	«».....	448
	« -».....	450
	«»:	
	454

	«	».....	457	
	«	».....	458	
	«	».....	460	
	«	».....	463	
	«	, ».....	463	
	«	»,	468	
	«	».....	468	
6.	-	473	
	«	».....	474	
	«	».....	477	
	«	», «	».....	479
	«	» («	».....)	482
	«	« » («	?».....)	485
	«	».....	489	
	«	».....	492	
7.		...	496	
	«	».....	498	
	«	» (,)	499
	«	».....	500	
	«	».....	504	
	:	506	
		514	
	-	526	
	532	
		539	
1.				
	-			
().....	560	
2.	-			
	-	563	
3.		570	

:

AT

-
-
-
-
-

ETC

-10

10-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- ATM - Awareness Through Movement
- BID - Basic Inner Direction (C.K. Teuch)
- CCRT - Central Conflict Relationships Theme (L. Luborsky)
- DHE - Design Human Engineering (R. Bandler)
- E - (Extroversion)
- I - (Introversion)
- J - (judging)
- P - (Perceiving)
- N - (iNtuition)
- S - (Sensing)
- T - (Thinking)
- F - (Feeling)

:

061747

77.99.6.953. .169.1.99. 19.01.1999 .
05.11.2004 .

60x88/16.

. . 37. .- . . 30,3. 2000 . . .
11116

∴ « », 2005. - 592 .
103062, . , .31, .6.

E-mail: igisp@igisp.ru

Internet: <http://www.igisp.ru>

ISBN 5-86375-059-6 ()

121099,

« ., 6 « »

., 6



Марк Евгеньевич Сандомирский — член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, практикующий психотерапевт (входит в состав объединенного реестра психотерапевтов Европы). Кандидат медицинских наук, доцент кафедры управления в социальных и экономических системах УГАТУ. Автор метода психологической саморегуляции Ретри. Разработал ряд оригинальных тренингов («Аэро-транс», «Аква-транс», тренинги стресс-менеджмента, креативности, презентации, рекреативной саморегуляции, психологический фитнес) и социальных проектов (система социально-психологической помощи населению, гибридные интернет-СМИ). Ведет долгосрочную обучающую программу по психосоматике и телесной психотерапии (под эгидой ИГиСП). Автор 7 книг, более 100 научных трудов и более 40 научно-популярных публикаций.

«Взаимосвязь тела и психики всегда двусторонняя. Как все соматические расстройства имеют свои психологические «корни», так и любые психологические проблемы всегда приносят психосоматические «плоды». Разница только в том, какая именно сторона внутриспихического конфликта — душевная или соматическая — выходит на первый план. И как исцеление от телесных недугов возможно путем проработки породивших их психологических причин, так же и через телесные проявления психологических проблем можно прямым путем дойти до глубин души человека.

В этом и состоит суть телесной психотерапии: без лишних слов подойти к разрешению самых запутанных проблем пациента, разрубить «гордиев узел» внутренних противоречий. И сделать это наиболее естественным, надежным и простым способом, помогая пациенту вступить в сознательный диалог с собственным подсознанием на его «родном» языке — языке тела. А также научить его избегать подобных проблем впредь, предоставив удобный инструмент — техники телесно-психологической саморегуляции».

Марк Сандомирский

ISBN 5-86375-059-6



9 785863 750590

КЛАСС

независимая фирма

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под № 6
Тел. (095) 917-8291, 917-8020, 917-8028