

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 . .

« », ,

« ».

«

:

« »,

«

-

»

«

»,

«

».

-

:

.

— ,
,
.
.,
,
.

« » -
(J. Heinroth, 1818).

«

».)

«

».

(

),

«

»

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

« », -

: , -

(); , -

» (« » « -
,); -

, -
-« ».

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

, -
« , ».
».

- (-
) -

- , - « » -

, -

, -
:

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

(Gendlin E., 1981).

1) «

2) «

therapy www.eabp.org - European Association of Body Psychotherapy www.usabp.org - United States Association of Body Psychotherapy).

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

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

2. ()

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

, -
 -
 (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,

(

-

.).

	-	-
.		*
.	*	
.		*
.		*

*

.

-

.

,

-

,

,

-

.

,

.

,

-

,

,

«

»

(

,

«

-

»),

-

.

.

-

.

(2001),

-

«

-

»,

-

(

-

,

-

)

(

-

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

» (. . : A.M., 1997). ... « »,

,
.
», « »
,
- , .
/ «
» ,

(.).

2.

« »

(. , .),
:

1)

;

().

« »

2)

() -

3)

().

, « »

4)

().

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

2.

(, - , - ,)

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

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

(,) (,) ,
 (,) ,
 , . (-
 ,) , -
) , -
 « » ,
 « » . -
 (-
) (,) . -
 4) , . -
 . -
 , -
 : . -
 , , . -
 . -
 () . -
 « » , -
 (, -
 . . , 1998) . -
 « » , -
 / , . -
 (, -
 , « » , -
) , (-
 « ») , - , -
 , ,

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

-

1.

:

3.

:

(,)

.

,

.

,

(

»,

,

).

«

«

»

,

,

,

.

»,

-

-

«

,

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

« »

()

», « ()

», « »

3.

« »

» ()

),

().

« »

:

« »

;

« »

(1895 .),

- «

»

-

.(

-

-

,

.

-

),

,

(

-

«

»

,

),

-

,

-

,

.

-

«

»:

.

-

,

,

«

».

,

-

,

,

-

,

-

-

,

-

,

,

,

-

,

-

,

-

,

-

.

-

,

.

2.

:

, : , .

»), (« »), («

X.).

« » (.).

(A.M., 1997).

XVI

« »

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

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

... (1983), « ... », [...]

« ... »

« ... » (...)

« ... »

(...)

(...)

« ... »

2002),

»).

3.

1.

2.

3.

4.

() -

()

).

« - »,

5.

-

.(

«

», «

» . .)

6.

() -

).

(

« »

(

»

7.

-

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

8. « » ,

9. - « » ,

10. -

« » (« »), -
 -
 (« » « »)
).

,

11. - « »

12. -
 ,
 ,
 ,
 . (-
 -
 -
 -
 -
 .)

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

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

() -

,

,

· (« » , « ») .

« »

() -

() ,

- ,

() ,

()

).

- , -

,

() . , -

,

· -

« » , ,

« » , , -

,

-

,

() . -

() .

(« » , « ») , -

?

,

- ,

;

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

« ... ».

... -

... « ... »

« ... », ...

...

... « ... »

(...) .

... , ...

... « ... »

» (... , 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 operateire, -
 , -
 -
 , « ... ». -
 , -
 , « ... », , -
 -
 -
 « ... ». , - , -
 -
 , « ... » (-
), -
 , -
 « ... » -
 -
 -
 , - , - , , -
 -
 (...), -
 (...) (...) (...) -
 , -
 , (1990) -
 « ... » -
 , -
 (...) -
), , -
 - , , -

8.

(.)

(.)

).

(

3.

()

« »,

),

... (« » ,)

« » ,

:

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

),

:« -

» « ».

« », « »,

,

,

,

.

,

.

,

,

,

,

«

»

,

« »).

» ()

(-

,

(

«

»).

()? .

(1996)

:

/

;

;

;

/

,

(-
) ,

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- . -
 -
 . -
 .

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

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

(1999), « »

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

«...».

(... 1995),

2000).

... (... 2000),

... «...»

...).

3. «...»

(. . .)

20-30- XX . . .

« »

« »

« »

(,

).

« »

.(

30-

).

(1950- .),

(

)

:

(

)

(

)

(

).

, -
 .
 ,
 -
 -
 ,
 .
 -
 -
 .
 , -
 -
 -
 ,
 « »,
 -
 (. ., 1981). ,
 ,
 .
 -
 -
 « »
 -
 ,
 -
 « » ((« -
 » -
 ,
 -
 -
 .)
 (,) -
 ,
 .
 -
 ,
 -
 ; -
 -
 -

- ,
 . , -
 « »
 -
 .
 , (,
 (.),
).
 « -
 » , -
 .
 , -
 , , , -
 , -
 - . -
 . (, -
 , -
 .)
 -
 , .
 , -
 - , -
 , « -
 » , -
 .
 ,
 (Lindley R.H., -
 (-
),

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

« » - -

« », -

(« »),

(« »).

« » -
()

()

« », -

« » -

(B.C., 1993):

«

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

-
»

1. « » ,
- ,

2. : ,
() , -) ,
- ,

,
 .
 ,
 ,
 ,
 ,
 ,
 ,
 ,
 ,
 .
 .
 (1992) - «
 »).
 ,
 (.)
).
 -
 (.)
).
 3.
 .
 ,
 ,
 ,
 .
 (.)
 :
) (.)
).
 ,
 ,
 .
 -
 ,
 (.)
 . . . , 1996).

),

(, 1993).

«»,

5.

(reward deficiency),

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

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

7.

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

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

», () (« »).

, « »

(), (

, « »

()

()

).

90- BRAC - (, , 1984).

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

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

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

« » (Welford A.T., 1961).

(1996), « , ».

« » ()

« » ()

« » ()

«...»

(...),

(BID, IDEAL-...)

(CCRT, ...)

«...»

«...»

» (..., 1992).

«...»

(...),

(... 4).

(2001): «...» [...]

».

(... , ...).

(... 4),

.4.

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

4

-

-

-

« », (« (·)

, ...

...»), -

,

-

128

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

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

« -

» ,

« »,

, « »

.

-

-

-

,

.

-

,

(-, -).

,

(

., 1998).

« »

.

(., 2001).

,

,

,

()

-

,

-

,

,

,

-

,

(., 2001).

« » -

,

-

:

,

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

2.

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

1.

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

«...» (1989), «...» ; [...]».

...)

... «...» (1997).

... (1997)- «...».

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

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

(.),

I II ,

,

,

,

(), (

), «

»

- , (

)-

9-

« » (.).

« » « », «

».

,

,

- .

,

(,

,

).

- ,

.

-

,

,

-

.

3.

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

3. (« »), ()

3. (« »), (« ») ()

5. (3-4)

()

« - » - « »

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

,
 .
 (« - »).
 .
 , : « »,
 ,
 ,
 .

6.
(5-6)

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

, , (),

» - «

.

-

,

.

3.

(-)

?

:

-

(.) .

?

.

), (

, ()

, .

(F. Deutch),

« : »,

» () (. . (,

2000). , (-

) -

.

,

,

, (-

. . .). ,

.

-

? ,

,

.

?

« »?

», «

.

, . (

« »

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

) , - , -
(, -
« » , « »
);

) , « » « » (, -
« (« -
») - (« -
»).

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

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

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

5) - , -
, (

6) - - - - -

(, « - - - - -

»).

« - - - - - », - - - - -

7) , - - - - - (- - - - -

), - - - - -

8) : - - - - -

) - - - - - , - - - - -

, , « - - - - - » (- - - - -

« - - - - - »); - - - - -

) - - - - - , - - - - -

« - - - - - ». (- - - - -

- - - - -

« - - - - - ».

« - - - - - » - - - - -

, - - - - -

(- - - - - « - - - - - », - - - - -

); - - - - -

) - - - - - , - - - - -

- - - - -

, - - - - -

(« - - - - - », - - - - -

« - - - - - » , - - - - -

).

(1997), - - - - -

, « - - - - - , - - - - -

», - - - - -

) - - - - - , - - - - -

, - - - - -

?

(Krens I., 1999), « - » (

., 1993).

?

« ».

« »

()

).

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

... (...) ...

(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).

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

«...» (..., 2002).

«...» (..., 1983).

«...» (..., 1998); (Roland P.E., Friberg L., 1985).

«...» (..., 2002).

«...» (..., 1983).

«...» (..., 1998); (Roland P.E., Friberg L., 1985).

«...» (..., 2002).

Bezolla (. . . Jenks, 1974).

(. . . , 1980).

(. . . A.M., 1997)

. . . , 1997).

(
)

« . . . »

(. . . Blum).

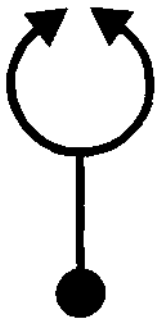
. . . , 2002),

(20 . . .),

mons D., 1991),

(Rossi E., Nim-

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



(. . . 2).

. 2.

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

, : -
 . , -
 , .
 ».

« »

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

, -
 « » -
 « », -
 »:

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

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

3. ().
 , , (« »).

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

) ().

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

.(«).

» . . . , ,).

(, ,)

.(« ».)

« » (- »),

):

- ();

, - ;

- ();

(), - ;

(). ,

-

-

, -

.

(1997),

« -

» , -

« -

» -

:

« , -

» - , -

(,

),

- (, -

) (, -

« »).

, « », -

« », -

« »

« -

, ».

, -

« »,

, ,

« , -

».

, « »

« »

« », ,

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

6)

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

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

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

)

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

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

.)

« » «

».

,

(

).

,

.

,

« ».)

,

,

(

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

-

,

(

« »

:

,

«

».

«

,

».

,

«

,

».

«

(1968)

».

«

»).

()

()

).

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

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

, , .)

« » , -

, « », -

« [...] -

. [...] .

, -

».

. « -

» - « » -

, -

. -

. ,

, -

, -

« » « -

», , « -

. .

, -

, -

« » « -

», , « -

. .

« », -

, , -

« » (-

): « , -

, » , -

», -

, , -

« » . (-

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

(1992): «

«

«

»,

«

(, 2002).

«

(

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

«...», «...»

(..., 1989),

...

... : «...»

... «...»

... (...)

...

... : «...»

... (...)

... , , -
, , -
».

, « -
»., , -
« » « »., -
, « » -
,

. (, -
) . -
: « -
... , -
».

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

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

. [...] ,
 , , -
 ».
 , , -
 « ».
 : « - - , ,
 . . , . - , ,
 , , , -
 , . , -
 . [...] -
 , - -
 ».
 , , -
 « » . , -
 , - -
 , - -
 , - -
 , - -
 . « -
 » , ,
 , , -
 « »

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

Human Engineering), DHE (Design

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

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

« [] » , [] » .

ATM

ATM

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. [] : [] « » ; . [] [] .

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

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

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

opening - « » ().

« »

« » ().

« » ;

« » .

« »

« »

« » ,

(« »), ? « » ? « » ? « »

« » , « »

« » . . .

(, - -

),

X.

« » :

», «

(, , «

»).

9.

« »,

« » (primal scream),

1960-70-

»,

« » ,

,

,

»

« »

« »

»,

:

,

,

,

,

,

»,

»).

,

,

»

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

... (

...).

« »

« »

« ! »,

1984).

» (Goldmen ,

« .. . » -

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

« .. . ».

« .. . ».

(.. . , 2000).

« .. . » ,

- , -
 , -
 .
 .
 ,
 (,)
 ,
 « » ()
).
 , ()
).
 .
 ,
 :
 , (),
 .
 -
 ,
 « » (. , 1996),
 ,
 (. , 1997).
 ,
 -
 ,
 .
 « »,
 ,
 .
 « - - »,

(1993): «

(1995),

« » (Schein E., Bennis W., 1967).

К . . . (1999), « , , ».

(2000), -

« » -

3. «... -

»... « -

, « », -

(. . . , 1997). -

« » (. . . , 1996). -

»

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

« » - - , - , . - , . : . (« »),

« » (in the back of the mind).

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

, « » - ()
,

(Barsky A.J. e.a., 1988).

. ., 1987).

- « », « », « »
(. .), -
, «
» «
»,
(. . ., 1986)-

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

11. (.)

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

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

			,
	;		() , ,

9

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

12. (.)

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

« - »

(Lisbeth Marcher),

« ».

): (: - -):

(').

« » (« » « »), / (),

().

(),

(),

(mutual connection,).

« »

(. 10).

:
(
).

	,
	,
	,
,	
,	« »
	,
,	.
	(); « »
	,

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

« -

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

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

(Marcher L., 1995,1996), « » -
-

13. (.)

(Gerda Boyesen),

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

,
 .
 ,
 « . . . ».
 ()
 «
 » , .
 .
 «
 » (psychoperistalsis),
 / , .
 «
 » (psychological updrift),
 ()
).
 , , ,
 ,
 (. . . , 1992,
 1993; . . . , 1998).

14. (.)

1960-

« » « » « »
».
« »
»
(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 (« »).

«

».

()

()

- «

felt sense of the problem);

» (bodily

(

(bodily-felt shift),

(Pettinati P.M., 2002).

«

»(

«

»,

).

.
,
,
,
-

1.

,
,
:«
,
?». ?
«
»
-

2.

,
,
,
-

3.

,
?
-

4.

,
,
-

5.

, ,
 ? , - «
 , », .
 , ,
 . , (.
) .

6.

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

18.

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

« »,

,
„

.

,

(
)

,

,

:

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

, (, -
) -
 « ». ,
 - ,
 , (« -
 »). , , -
 , -
 . (-
), -
 , -
 , -
 .
 , -
 ? « » -
 (1978; 1980)
 (). -
 () « » (-
) « », (-
). « -
 », -
 . , « » -
 , -
 , -
 . , -
 (,) -
 , -
 . -

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

», -
», « » -
»,
... (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),

(« ») , , . ,
« »

， ， -
 . -
 ， -
 ，
 ，
 ，
 -
 - (， -
)， () . ，
 « » ， -
 « » ， -
 ，
 ，
 « »
 .
 « » ， « » (X.) -
 « » -
 ， -
 ，
 .
 ，
 « » -
 -
 (. 12)，
 ，
 ，
 () . -

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

« ... ».

(...) « ... », ...

(...) « ... », ...

(...), ...

« ... » (...),

« ... » (...)

« ... » (...). (2001),

« ... »

« ... », ...

« ... », ...

« ... » (...)

« ... ».

« ... »

« ... », ...

« ... »

(...)

(... « ... »).

« ... »

« ... ».

« ... », « ... »

« ... »

« ... », ...

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

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

(1993)

« ... ».

,

«

»,

(... 14).

«

»

,

.

«

»

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

14

,

.

« ... »

,

,

:

-

309

(., 1996).

« »,

« ».

« »

(. . 15).

» (. . 7).

« »

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

15

« -

(« »)

/

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

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

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

、-、-、-、-

、-、-

(、)、-、-、-、-、-

、-、-、-

(、 、)

、-、-、-、-、-

、-

: ()

、-、-、-

; ()

(、 《 》、-

、: «

») 、 ()、-

(、 -

、-

« »

、-

)、-

、 ()

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

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

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

1.

(« »).

»,

2.

().
« »). () ,
() ,

3.

« »

)

(. (-
-

« »

.)
(. ., 2002), « ,

»,

,

,

.

4.

(

:

- , -

- , -

:

)

(

,

-

).

)

«

»

-

-

.

(

-

«

»

).

-

-

-

,

(

).

(

-

)

-

,

-

-

-

,

-

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

5.

,
 ((,))
 . « »
 , « »
 » ,
 , ,

· -
, . () -

6. (« »)
,
· « »
, , « -
» « » , « ».

7.
(),
, .
, (,).
()
« » ().

-
· -
· -
, 15-20 - :
· -
, « » . ,

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

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

(effect), (sensations), (/ages),
 - (Cognitions),
 (interpersonal relations)
 (- Drugs & biology).

» (. 16). «

» (.),

« »,

3).

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

16

-

:

) -

-

) (« ; »)

(-

) ; ,

) « ») - (-

), (-

) (-

) « » (« -

», « » -

.

-

-

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

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

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

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

(. . ; .).

,

:

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

« » (, -

), (

).

« » « - »

, - « », -

(. . , 2001),

.(

(2001), «Corpus».)

- jamais vu

(, ,).

(,),

(,)

(,)

(, , -),

« » (, 1996),

(,)

(. . . , 1986).

(« » « » , 1965),

« » « » .

« » , « »

» .

» .

» .

» .

» .

(1999),

(

)

- « » « »

» , «

» .

» .

» . (1996)

;

« » , «

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

», (-

-)

» - , « -

, , -

, -

, -

, -

, -

, -

, -

, -

, -

, -

, -

, -

, -

, -

, -

(). -

, -

, (-

« »). -

- « »,

(« -

», « »). (

-)

, -

: () -

, « -

» , () -

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

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

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

» (.), - -

, - -

», « - -

». () - -

; () - -

) - . - -

, - -

(« , - -

»), , - -

, - « - -

», . , - -

, . - -

) - -

(), « » - -

, - , - -

, - -

, - -

, - () - -

, . , - -

, , - -

», « » , - -

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

,
 - , , -
 , « »
 -
 « », -
 . - , -
 (: « -
 , »).
 ,
 , -
 . -
 « » ,
 . (1996),
 « , ».
)
 - , -
 . (.), -
 (, - -
)
 , « » , -
 . , -
 (. . . , 1986). (.
 A.M., 1997), « , ...
 , » « -
 ». « », , -
 ,
 (, -
). -
 : « , -

», (

),

... « »

3 5 ,

« » - ,

(« »),

« » (, -

) (

« » ,

« » -

(), ,

« » . (

« » - . (

- .)

».

:

,

(3.), ()

(.., 1985).

« »

(.., 1990).

« »),

() -

:

343

,
 .
 :
 ,
 « »
 « », ...
 .
 -
 -
 -
 ,
 ,
 .
 ,
 - « » -
 .
 ,
 « », -
 » (), -
 , -
 .
 , -
 , -
 -
 , « » -
 « (. .) « -
 » (. .).
 « » -
 (-
 . ., 1999) - , :
 1) , -
 ;
 2) , -
 ;

3) , ; , -

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

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

.

-

,

.

, (-

. « »). ,

- ,

. - ,

(,),

,

« ».

« » ,

.

,

,

.

, . (, ,

);

(, -

);

;

();

,

,

.

.

-

,

,

.

-

,

,

-

(

,

« »

.

).

-

-

« »

(

.

-

17).

		,	
		,	
		,	,

17

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

(...) ... ,

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

18

:

(...) ... ,

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

, (, -
» , « -
), , -
), , -

, - . -
» , -
« -
» . « » ,

, (-
» , -
« » , -
» « »). -

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

, -
, -
», -
, -
, -
, -
, -
, -

- (. -
). , -
 , -
 . -
 - , -
 , -
 (-
 , -
). « » (-
), -
 . -
 , -
 , « » (. . .), -
 , -
 . -
) -
 . , -
 . -
 , -
 , -
 (19 -
 , -

...). (, - , IDEAL-

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

19

)

3.

« »

(

).

3.

20

			3.
() ,			

21

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

355

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

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

3.	-	
.	« » ()	« » ()
.		
.		
.		

22

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

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

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

»,
, 1996),

1)

2)

3)

4)

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

« » -
 . -
 . , -
 . , . 23.

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

23

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

) (-
 . ., 1994). - -
 .
 , -
 (. ., 1998; -
 . ., 1993; . ., . .,
 1992). . .,
 -
 . . . - .
 . . .
 , : -
) (« - -
 » .);
) (« - »);
) (« - »).
 , (-
), , « -
 » « - ».
 . . .
 -
 , -
 , -
 .

« » . « »

(. - , 2002).

((

-)

« » (« »

), « » ,

, , « » - .

« » (,

, - .. , 1999)

(«

, ?»),

(

« »),

« »).

« »

(,

)

(,

).

«

»),

(.) .

« » « »

« ».

« » (.) .

, ().

;

(1999), « : ».

, ,

» , , «

, , (

),

, ,

2000). ((1975), , ,

(

) ,

(2002),

()

()

(2003),

()

« »

(« »),

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

2000).

(. . .)

« » « »

:

«...».

(...).

... , ...

... (... , 1990), ... (... , 2000).

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

... , ... , ...

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

«...»;

(«...») -

«...»

() -

).

(

«

»

»:

«

»

»

(1998): «

»

(«

»)

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

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

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

III.

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

« »;
« »;
« »;
« »;
« - ».

,
,
- ,
(. , 2000),
,
.

1.

- ,
, -
,
,
,
,
,
» « ».

« »
(. ,) ,
- «
».
,
,
-

， -
-
« »。 -
， -
《 》 《 》 ()。 -
-
): -
: . -
-
-
， -
， -
。 -
... -
... -
... -
， -
- ... -
... -
， -
- ... -
... -
， -
， -
， -
， -
... -
， -
... -
， -
， -
《 》... -
《 》... -

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

)
« (»,
; « »
;
,)).

« »

- (-).

1.

15-20

2.

3.

10

4.

1. . ?

2. ?

3. (,):

- ;

- ;

- ;

- « », « »;

- ();

- ;

- .

« ».

« (» , .)

8-10

(. Jencks, 1974).

2002).

« »,

2 12
., 2001).

vivation

«

« » , -

« »

(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) . , -
, , -
(« ») . (.),

, 1997). (-

4) . -
 . -
 , -

(- -
, -
).

, « »
(, ,).

,
(,
).

« » « ».

« »

,
.

() .

,
(.).

,
,
20-30 .

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

. (-
-
,
)
;
5-7 .

» (.). « -

(« - »), -
, -
-
.

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

. ()

) /

), (

(- ,) (,

) (-

) /

(()

) . (-

)). (-

, -

() /

. (-

) . (-

, -

() /

. (-

(« »)

, («

»),

« »,

,

,

(

«

(

).

»).

« »,

• (

«

».)

»

,

(

).

1.

» (.),

«

(2-3

).

2.

3.). -

, , . -

(/) , (3-5

4. -

, -

, -

.

: -

. , -

, , -

. -

, , , -

, . -

, -

, « » -

.

1. - :

, -

, -

2. , -

- , -

.

, -

, (« »), -

, « », -

. , -

» ,

« » - ,

« » « » -

(« ») -

, « » , -

. -

. , -

» « ») (« -

, . -

(« »), -

, -

, -

, -

. -

. , -

, -

, -

. -

, -

, -

. -

, -

, -

, -

. -

(« ») -

.

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

« »

:

-

,

-

.

.

,

.

,

,

:

,

,

(

).

« »

,

,

1977)

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

« (5 30),
»

2-3

5-6

« »

(,)

« »

(.)

(« »),

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

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

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

10-12 .

« »

- . ,

, ,

;

- (Li Ding, 1988).

, « » (X.)

, (

X.)

.

().

,

,

(

).

,

;(

,

.)

,

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

),

-

.

,

,

,

-

« »

-

(

-

-

).

-

-

,

,

.

,

-

,

,

-

,

-

.

,

-

(.

«

-

»).

,

-

,

«

»

(

),

,

(

),

,

-

.

,

-

-

,

-

,

,

.

-

,

-

,

, «

»

,

-

.

-

-

,

(

),

.

,

,

-

.

.

,

,

,

,

,

,

-

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

,

« » (« - - »)

,

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

« »...

(« » .),

15-20°...

,
.

« »

,

-

, . . .

«

».

,

-

,

.

-

,

-

ThXII - LI,

,

(

).

-

-

,

»

-

«

»

,

-

«

»

.

(2003),

,

«

-

».

«

»,

,

(2002),

-

.

-

(

),

,

-

«

» -

,

-

,

-

(

-

).

,

-

.

,

,

-

,

-

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

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

« - » ()

», « » -

,

, « » -

« » .

« » .

« ».

« », « »

TM,

,

,

.

.

,

... ,

», ... «

», ... ,

,

... « »

- , « » -

,

... « »...

,

,

,

« - »,

,

...

,

... ,

,

.

« »

,

.

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

), , ((-
 .). -

1-2 . -

, - , - -
 . - -

5.

« » -

, (. ,). -
 , -
 . -

« », , -

- « (. .) . -

« », -
 « » -

« », -
 « », -

... « » -

, « » -

, -

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

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

3-5 ,

,

.

« »

.

, ,

,

-

,

,

,

,

,

« »

.

:

,

,

-

,

-

-

,

,

,

: «

,

,

».

«

-

»

,

,

,

.

,

,

.

,

(. . .).

. . . (1997),

,

,

:

« »

,

« ».

(-

,)).

« »,

« »,

»,

, -

,

,

,

-

,

.

,

.

.

«

»

».

: «

-

-

,

,

,

,

«

-

».

,

,

,

« »

-

,

,

: «

,

,

».

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

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

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

5.

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

1.

, , -

2.

(« » -

) (-

« » -

« » ,

).

3.

, -

, « » -

, -

(« », « » « » ,

).

. -

, -

(- , -

).

) . (-

, , -

, .)

- , -

, ,

, ,

.

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

: « , ».
« », , - -
, -
« », , -
»

1.

2.

3.

. (- - -

.)

4.

(2-3). -

5.

, (- -

6.)

« »), (-

« »

» ()

» ()

« »

» « » «

» ()

« »

» « »

» X. ()

« ... » (... , 1994).

« ... »,

,

.

.

(

).

?

,

.

«

»

«

»

«

»,

,

«

».

,

,

.

,

:

.

,

«

»,

.(

-

,

-

,

,

.

-

-

«

»

-

,

,

.)

-

(

).

(«

»,

..

),

«

»

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

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

« » -
« -
» ()
, - .)

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

3. , -
.

4. : , ()
, « »)
. 1.
(. 2).

- ,
,
,
.
- ,
-
-

, « » () .

« » ,

-

« » « » « » (.
»).

) « ? ».

? , ? -
?

) , « ».

, ? -

? -
?

, ?
, ? -
,

, ? ,
, ? -

? , -
,

, , -

« »

-

-

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

,

.

-

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

,

,

-

,

1)

« » ?

« » (-

,); « » - « »

(), « » ,

().

,

,

:

,

,

,

, « »

.

, -
(), -

2) ?

, « ».
« », « » « ».
« » , ...
)

3) -

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

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

), - ,
- , - , , ,
 ,

- , , , -

(), -
« » .

- . - -
 , - -
« » .

, - -
 , -

, - -
 , -

» « -
 . -

« ». , -
 , ,
 , « -

» , (-
 , « -
 »).

6. -

- -
 -

, -

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

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

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

) « »:

1-2

):

. [

? .]

? ,

:
()

)

: - (),

(« »)

...

-

« »,

-

,

.

-

-

X. (1996),

« ».

:

-

-

-

-

- « »,

,

,

(

,

):

,

,

-

,

...

...

,

...

« »,

-

,

,

,

...

...

,

-

-

,

...

« »

)

(

).

-

,

,

-

,

-

.

,

,

-

-

-

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

4

1)

:

2)

?

?

?

?

?

?

« »,

?

?

?

3)

?

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

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

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

- .),
 ; , -

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

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

(

).

),

« ».

« ».

?

:

),

(

« ».

« »

« »

« »

« ».

;

:

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

5.

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

(. , .),

(,)

(.).

«

»

-« » (,),

« »

« »

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

(bonding),
(Krens I., 1999)

« () ,
- »

2001) , (. . ., 2000, « » :

) : « - » (, -) ;

) , - : « » (- 3:5 3:6);

) « »: , - , (-) ;

) ;

) : « » (, -) ;

) ;

) « » (, -) ;

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

), , -

, . -

(), -

, . -

, - , , (-

) . -

(,),

« »

- , -

, . , -

, . , -

, , , (« -

, , »).

. ,

? ?

? , ? ?

» (, -« -) , , -

» (, -« » -« » , () , , -

» () , -

» (6-7) , -

» « » . (: « -

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

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

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

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

(, .., 2002):

-)
-)
-)
-)
-)

« »
 « ».
 , « » :

) - , -

) () , -

2-3 ()
).

) , « -
 » 2-3 -

- , -
 , -

2-3 , -
 - 3 5.

:

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

- ; , -
 ; ,
 - , ;
 , -
 .
 « » ,
 « » ,
 , . -
 , . -
) (.
 (, 1990). -
 -
 -
 , , -
 «
 », -
 , , « -
 » , . -
 , , -
 « » - , -
 . , -
 , , -
 , . -

- ;
- 1) , « » (, 1993) « », -
 - 2) - , (1994) : « - ».
 - 3) - , « » (, 1993).
 - 4) (), (19936) : « ».
- , (, 2001), « »

»,

« ».

(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)

» , « -

(2000) « ...

...- , -

... ».

- -

, -

, -

(-

), -

. -

, -

. , -

(« -

)». -

, -

. -

, -

« (-

)». -

, -

« » (-

).

, -

« » , -

» (-

).

, -

« » , -

» , -

». , -

, -

, -

, -

, -

(.., 1980), -

(.)

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 .

, 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 .
 176 . . - : « », 1996. -
 » , 2001. - 160 . - : . « . . . -
 : . « » , 1994. - 239 . . -

.., 2000. - 172 .
 !
 .., 1992. - 128 .
Ocunoea 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 .
 // .- 2
 (19).-2004 .- . 3-4 .-
 // .- 3. - 20046. - . 13-14.
 .- .: -
 . . . , 2002. - 126 .
 .” .-
 // .-
 04.09.2001 ., 73200100180.
 . .

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 .
 „ // . - . 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 .
 : , 1990. -
 111 // , 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. :
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
1 1.	(.).....	262
12.	(.).....	264
13.	(.).....	271
14.	(.).....	272
15.	(.).....	274
16.	(.).....	275
17.	278
18.	282
19.	« (.).....	284
20.	(X .).....	285
21.	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 Confilct 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)

()

(,), (,).

()

:

-
-
-
-
-
-
-
-

?

(095)924 1807,9241776 -mail igisp@igisp.ru www.igisp.ru

8-916-8205282 E-mail: consulre3@yahoo.com

:

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 « »



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



КЛАСС

независимая фирма

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под № 6

Тел. (095) 917-8291, 917-8020, 917-8028