

# Содержание

<b>Благодарности</b>	12
<b>Введение</b>	13
АСТ в действии	14
Чего вы можете ожидать	16
<b>Глава 1. Что такое арт-терапия применительно к АСТ</b>	19
Истоки парадигмы АСТ	21
Доказательная база АСТ	22
Доказательная база арт-терапии	25
Результаты арт-терапии	26
Дополнительная арт-терапия	27
Почему теория в контексте имеет значение	28
Декolonизация	29
Интерсекциональность	31
Культурное смирение	32
Ценность интеграции арт-терапии в АСТ	33
Резюме	34
<b>Глава 2. АСТ и психологическая гибкость</b>	35
Основы АСТ	36
Основные теории, поддерживающие АСТ	40
Функциональный контекстуализм	40
Теория реляционных фреймов	42
Почему важна психологическая гибкость	43
Психологическая негибкость	45
Как окружающая среда поддерживает психологическую гибкость или препятствует ей	49
Готовность	51
Гексафлекс	53
Контакт с текущим моментом	54
Принятие	54
Когнитивное слияние/разделение	55

## Содержание

“Я” как контекст	56
Ценности	56
Ответственные действия	57
Чем АСТ отличается от КПТ	58
Интеграция личной философии и профессиональной практики	62
Резюме	63
<b>Глава 3. Краткое введение в арт-терапию</b>	<b>65</b>
Искусство и психология	66
Искусство и права человека	68
Что такое профессия арт-терапевта	69
Как арт-терапия вызывает изменения	71
Роль арт-терапевтов	74
Арт-терапия и психологическая теория	76
Нейропсихологические свидетельства творчества	77
Сила проекций в искусстве	79
Предостережение для терапевтов	81
Резюме	83
<b>Глава 4. Интеграция АСТ и арт-терапии</b>	<b>85</b>
Исследования	88
Майндфулнесс и искусство	89
Рисунок, отражающий дыхание	90
Всего одна линия	91
“Всего одна линия”: инструкции и вариации	94
Лучше наружу, чем внутрь!	95
Резюме	96
<b>Глава 5. Быть здесь и сейчас: осознание текущего момента</b>	<b>97</b>
Упражнение “Текущий момент”	99
Определение осознания текущего момента	99
Счастье и текущий момент	101
Текущий момент в АСТ	102
Культивирование осознанной позиции	103
Отсутствие суждений (непредвзятость)	104
Отсутствие стремления	104
Принятие	104
Способность отпускать	105

## Содержание

“Разум новичка”	105
Терпение	105
Доверие	105
Благодарность и великодушие	106
Текущий момент и поток в арт-терапии	106
Искусство очищает мою голову от “мусора”	107
Вопросы, способствующие любознательному, непредвзятому наблюдению за чувством	111
Интеграция осознанности и культурного смирения	113
Майндфулнесс при просмотре произведений искусства	116
Цифровая арт-терапия и майндфулнесс	117
Пример осознанной фотографии	121
Резюме	124
<b>Глава 6. Креативные подходы к снижению избегания и повышению принятия</b>	<b>125</b>
Избегание против принятия	126
Принятие	127
Избегание	128
Принятие через экоискусство	129
От чего мы пытаемся убежать	131
На что похоже избегание	133
Процесс принятия	135
Осознанный план действий: художественное и письменное вмешательство	136
Инструкции по использованию “Осознанного плана действий”	139
Материалы	140
Вариации	140
Принятие и вовлечение через фотографию	141
Пересечение арт-терапии в АСТ и культурного смирения	147
Культурное смирение	148
Функциональный контекстуализм и культурное смирение	150
Резюме	152
<b>Глава 7. Когнитивное разделение: новые отношения со своими мыслями</b>	<b>153</b>
Когнитивное слияние	154
Слияние с убеждениями	157

## Содержание

Когнитивное разделение	158
Упражнение “Чистка обуви”	160
Арт-терапевтические вмешательства для разделения	162
Вмешательство, способствующее разделению	163
Этап 1. Определите мысль	164
Этап 2. Сделайте шаг в сторону от этой мысли	165
Этап 3. Создайте разделение с мыслью	166
Арт-терапевтическое вмешательство, способствующее когнитивному разделению	167
Арт-терапевтическое вмешательство “Пассажиры (монстры) в автобусе”	168
Инструкции к упражнению “Пассажиры (монстры) в автобусе”	169
Соображения о выполнении упражнения “Пассажиры (монстры) в автобусе”	172
Резюме	173
<b>Глава 8. Наблюдающее “я” в жизни каждого человека</b>	<b>175</b>
Теория реляционных фреймов	176
Три способа понять себя	177
“Я” как содержание	177
“Я” как процесс	178
“Я” как контекст	179
“Я” как контекст в действии	180
Наблюдающее “я”	182
Упражнения для развития наблюдающего “я”	183
Кто я такой?	185
Почему метафоры?	186
Метафора в практике арт-терапии	187
“Я не могу представить себя кем-то другим, если я не могу быть таким!”	189
Подождите, некоторые утверждения “Я есть” действительно верны!	193
Жизненный опыт человека, практикующего АСТ	195
Резюме	197
<b>Глава 9. Что важнее всего: знакомство с ценностями</b>	<b>199</b>
Ценностные домены: за что вы ратуете?	201
Ценности против избегания	202
Ценности против целей	204

## Содержание

Ценность культурного смирения	205
Интеграция культурного смирения, АСТ и арт-терапии	206
Этика арт-терапии и ценности АСТ	208
Независимость и автономность	211
Непричинение вреда	211
Благотворительность	212
Верность	213
Справедливость	213
Креативность	214
Итак... каковы ваши профессиональные ценности?	215
Упражнение: определение ценностей	216
Интеграция ценностей в интересах устойчивого развития	219
Упражнение по личной устойчивости	221
Ценность институциональной устойчивости	224
Когда двигаться дальше	225
Резюме	226
<b>Глава 10. Время поступков: ответственное действие</b>	<b>227</b>
Действуйте!	227
Что такое ответственное действие	229
Ответственность в вербальной терапии	230
Приверженность культурному смирению	234
Препятствия на пути к ответственным действиям	238
Резюме	239
<b>Глава 11. Арт-терапия в АСТ: объединяя все вместе</b>	<b>241</b>
Что дальше	243
Личные действия	244
Клиническое применение	244
Академические исследования	245
Ответственные действия по интеграции АСТ и арт-терапии	246
Рассказ об АСТ для клиентов	247
АСТ и параллельный художественный процесс для терапевтов	248
Резюме	252
<b>Рекомендуемые источники</b>	<b>254</b>
<b>Список литературы</b>	<b>258</b>