

Введение

Я познакомилась с терапией принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy — АСТ), когда проходила интернатуру и резидентуру по клинической психологии в больнице Управления по делам ветеранов Кливленда. В то время психологические тренинги были не единственной моей задачей. Помимо них, происходило нечто еще более важное и сложное. Всего за семь месяцев до поступления в госпиталь Кливленда я впервые стала мамой. Мой муж поддерживал меня, но за эти семь месяцев мы столкнулись с некоторыми серьезными проблемами. Через неделю после рождения нашего сына поместили в отделение интенсивной терапии новорожденных, где ему предстояла очень страшная неделя тестов и лечения. Вскоре после этого умер мой свекор. Затем я узнала, что меня приняли на национальную стажировку по психологии в больницу, расположенную более чем в 2 тыс. миль от дома. Итак, мы собрали вещи и поехали из Сан-Франциско в Кливленд с нашим маленьким сыном. В начале стажировки я ощущала приятное волнение, но в целом была измучена и чувствовала себя буквально на грани. Знакомство с АСТ сыграло решающую роль в моей способности успешно решать проблемы, с которыми я сталкивалась. Это связано с тем, что терапевты АСТ не только знакомят клиентов с принципами терапии принятия и ответственности для повышения их благополучия, но и сами практикуют эти принципы и живут по ним. АСТ и столь необходимый фокус осознания текущего момента, когнитивного разделения и ценностей появились как раз вовремя, чтобы помочь мне с некоторыми важными изменениями в жизни и дать возможность отточить свое мастерство как терапевта.

Итак, “Что привело вас в АСТ?” Я приглашаю вас ответить на этот вопрос для себя. Как вы пришли к АСТ? Что происходило в вашей жизни, когда вы открыли для себя простоту и силу АСТ? Как АСТ поддерживала вас и вашу работу? Если чтение этой книги является вашим введением в АСТ, я очень рада за вас и прошу сделать паузу и подумать над тем, что происходит сейчас в вашей жизни. Продолжая читать, вы увидите и почувствуете, как концепции АСТ могут способствовать вашему личному и профессиональному росту.

АСТ в действии

Использование АСТ требует от терапевта постоянных личных размышлений, осознанности и приверженности жизни, основанной на ценностях. Арт-терапевты также признают ценность творчества, в том числе личного творчества и совместного использования творчества на благо других. Прийти в АСТ — означает согласиться жить этим и продолжать расти в соответствии с принципами терапии как личность и как терапевт. В АСТ или арт-терапии нет никаких предписаний. В обоих случаях клиент и терапевт культивируют креативность и психологическую гибкость, отпуская ограниченные, зажатые или привычные способы мышления и бытия. Это заставляет человека думать, создавать, реагировать и вести себя так, как он выбирает, принося богатство и новый смысл в свою жизнь.

Работа со студентами факультета психологии арт-терапии в Доминиканском университете Калифорнии стала для меня привилегией и удовольствием, поскольку мы вместе изучаем арт-терапию в АСТ. Концепции АСТ предоставляют мощные инструменты в моей работе со студентами для размышлений о нашей профессии и их мотивации в учебе. Студенты интегрировали АСТ в свою клиническую работу по арт-терапии и квалификационные экзамены на уровне магистра, а также на докторские диссертации. В этой книге вы прочтете о некоторых работах по АСТ моих коллег и студентов.

Мы привносим клиентоориентированность в терапевтический кабинет, что требует скромного и чуткого подхода. Когда я пришла в АСТ, я смогла легко интегрировать позицию и теоретический подход в свой предыдущий опыт работы арт-терапевтом, практикующим с феминистской и антирасистской точки зрения. Я использовала АСТ, чтобы углубить свои знания и понимание ценностей, и стала лучше понимать принципы как антирасизма, так и феминизма, и то, как я могу более полно воплощать их в своем жизненном опыте, предоставляя терапию.

Я считаю, что для терапевтов очень важно понимать и поддерживать своих клиентов через их социальную призму и избегать воспроизведения социальной несправедливости в общем терапевтическом пространстве. Кроме того, одно из призваний профессии терапевта заключается в защите равного доступа к психическому здоровью независимо от расы, пола, сексуальной ориентации, способностей, возраста, класса, религии, стра-

ны происхождения и дохода. Терапевтические подходы не могут быть эффективными и вызывать изменения, если они предназначены и доступны только для некоторых людей, в то время как другие сталкиваются с отчуждением или не могут получить доступ к службам охраны психического здоровья. Возможности терапии исцеления и самореализации являются хорошими идеями только тогда, когда они доступны физически и психологически для всех.

Когда я начала обучаться на АСТ-терапевта, у меня был почти десятилетний опыт работы арт-терапевтом, который в своей работе руководствовался феминизмом, экзистенциализмом и антирасизмом. Супервайзер в госпитале Кливленда предложил мне прочитать и заполнить рабочую тетрадь для клиентов Стивена Хейса *Get Out of Your Mind and Into Your Life* (Выберись из своего разума и погрузись в свою жизнь) [Hayes, & Smith, 2005]. Я начала читать и отвечать на вопросы, когда ехала на автобусе домой после работы, и у меня было ощущение, что я читаю поистине необходимое руководство пользователя для понимания своего ума. По мере того как я практиковала стратегии и применяла концепции, описанные в книге, я испытала облегчение когнитивной дезинтеграции. Когнитивное разделение является центральным компонентом АСТ, который позволяет человеку достичь психологической дистанции и отстраненно взглянуть на свои мысли. Для меня это означало следующее: вместо того чтобы заикливаться на своих мыслях, я могла наблюдать за ними с повышенным любопытством и меньшей критикой. Вместо того чтобы задерживаться на негативных мыслях, таких как вина родителей или профессиональная неуверенность, я научилась стратегиям, помогающим мне быстро переключиться с точки, где я считала свои мысли правдой, к простому замечанию их и последующему решению, как я хочу поступить, чтобы действовать в соответствии с моими ценностями. Интеграция феминизма и антирасизма в мою систему ценностей АСТ прошла без проблем, и эти две философии продолжают влиять на мою работу. Прежде чем я получила доступ к функциональной полезности майндфулнесс через АСТ, я культивировала заинтересованную, наблюдательную позицию, находясь на природе, использовала медитацию и управляемые образы. Я испытала состояние потока в творчестве, физических упражнениях и академической работе. АСТ помогла мне развить этот опыт потока, погружения в процесс того, что я делала, и предложила мне прагматические инструменты для управления

стрессом и создания перспективы, с которой я могла наблюдать за своими мыслями и выбирать действия, соответствующие моим ценностям. Стратегии АСТ сопровождают каждый аспект моей жизни, и я использую эти инструменты в повседневности. Я сразу взялась за дизайнерскую арт-терапию, чтобы привлечь внимание к каждой из концепций АСТ. Я подумала, что если могу так быстро извлечь выгоду из всего лишь нескольких упражнений АСТ и альбома для рисования, то хочу большего! И если я смогла это сделать, то смогут и мои клиенты. Мы с коллегой Корри Маццео решили создать группу арт-терапии в АСТ [Howie, 2017]. В течение следующих двух лет мы вели множество групп с ветеранами из разных эпох, столкнувшихся с такими проблемами, как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), расстройства, связанные со злоупотреблением психоактивными веществами, депрессией и тревогой.

Я продолжаю развиваться в АСТ, работая в наркологическом центре, занимаясь частной практикой и преподавая в университете. Я использую навыки и акцент АСТ на ценностях, чтобы управлять своим личным и профессиональным поведением. Использование АСТ и арт-терапии в качестве комбинированного подхода было моей личной и теоретической философией на протяжении более десяти лет, и я полна решимости продолжать свой рост и понимание этого уникального подхода.

Чего вы можете ожидать

Цель этой книги по арт-терапии в АСТ — предоставить теоретическое и практическое руководство для арт-терапевтов и других специалистов в области психического здоровья, чтобы понять ключевые концепции арт-терапии применительно к АСТ и реализовать интервенции арт-терапии на основе подхода терапии принятия и ответственности. Я рада поделиться концепциями АСТ и арт-терапии, которые за последние несколько десятилетий, проведенных в качестве арт-терапевта и профессора, повлияли на мою работу. В этой книге вы прочтете о креативности, которая связана со сферой арт-терапии, а также о теоретических основах АСТ. Я привожу исторический контекст для понимания искусства как инструмента самовыражения и основы арт-терапии как способа исцеления отдельных лиц, семей, групп и сообществ и достижения психического здоровья.

Введение

Я надеюсь, что вы разработаете осмысленный контекст для понимания того, как АСТ и арт-терапия сочетаются в креативном достижении психологической гибкости для вас и ваших клиентов. Эффективность АСТ-терапевтов и арт-терапевтов зависит как от их личного понимания, так и от их практического применения этих принципов в своей собственной жизни. Художественные интервенции в книге иллюстрируют концепции и существуют как самостоятельные вмешательства для повышения творческого потенциала и осознанного внимания к текущему моменту.

Я ожидаю, что, закончив читать эту книгу, вы почувствуете уверенность в том, что сможете вдумчиво и творчески интегрировать АСТ и арт-терапию в свою клиническую практику. Я желаю вам, терапевту-читателю, сначала попробовать все упражнения арт-терапии применительно к АСТ самостоятельно, а затем использовать наиболее полезные для ваших клиентов. АСТ — это терапия, ориентированная на действие, и простое чтение теории и описаний художественных вмешательств не дает достаточного когнитивного понимания — вы должны действовать, чтобы испытать на себе творческий и преобразующий характер этих двух подходов в своей эмоциональной и профессиональной жизни. Я очень рада, что вы испытаете когнитивные, эмоциональные и духовные преимущества АСТ и арт-терапии, и я надеюсь, что вы поделитесь со мной своим опытом того, что привело вас в терапию принятия и ответственности.