

# Что такое арт-терапия применительно к АСТ

В этой главе арт-терапия в АСТ будет представлена как творческий терапевтический процесс, направленный на повышение психологической гибкости и уменьшение страданий самого терапевта и его клиентов. Арт-терапия в АСТ, сочетающая самовыражение на основе искусства и доказательную модальность, относящуюся к третьей волне бихевиоризма, предлагает мощный инструмент для использования в терапевтическом процессе. При интеграции эти две модальности создают синергетическое воздействие, которое основывается на действиях и осознанности, способствующих изменениям. Искусство инициирует творческий терапевтический процесс, который позволяет клиентам глубже погрузиться в интеллектуальные концепции АСТ и выразить себя через визуальное искусство. Комбинация АСТ и арт-терапии помогает клиентам определить ценности и преобразовать поведение в ответственные действия и осмысленную жизнь.

Терапевтическая работа на самом деле проистекает из радикального и прагматичного оптимизма. Зачем иначе становиться терапевтом? Психотерапевты оптимистично строят свою карьеру на идее, что люди и общество могут исцелиться и возвыситься за счет улучшения психического здоровья. Уменьшение внутренних и внешних страданий для себя и окружающих возвышает человечество, что является достойной целью, необходимой и достижимой.

Несмотря на боль, которую испытывают и терапевты, и их клиенты, у специалистов присутствует радикальное представление о том, что они могут улучшить свою жизнь и жизнь других людей. Кроме того, у них — у нас, терапевтов, — есть смелость действовать, полагая, что один человек, несомненно, может помочь облегчить боль и страдания другого. Уменьшая страдания свои и клиентов, терапевт повышает индивидуальную и коллективную способность к значимым отношениям и гармонии в обществе.

Многих терапевтов привлекает изучение психологии из-за уверенности в том, что стресс можно уменьшить и что психотерапия предлагает эффективный способ исцеления [Hay, 2020]. Эта оптимистичная убежденность напоминает терапевтам о важности помощи другим, особенно когда они сталкиваются с трудностями в своей работе или чувствуют себя неуверенно. Точно так же многие художники изучают арт-терапию из-за своего жизненного опыта использования искусства для самовыражения и личного роста. Арт-терапевты верят в грандиозную эффективность создания искусства в терапии для облегчения душевной боли и возвращения радости. Эти обнадеживающие убеждения в сочетании с личной ценностью служения закрепляют и направляют терапевтов в их работе по уменьшению индивидуальных и коллективных трудностей.

Арт-терапия предлагает невербальные средства самовыражения для улучшения самочувствия и психического здоровья, в то время как АСТ предлагает лучшее из третьей волны поведенческой терапии и является основанной на фактических данных практикой для различных расстройств. Смешение двух подходов открывает возможности для использования творческого процесса в терапии при поддержке доказательной поведенческой терапии.

Те, кто не знаком с принципами работы методов, ориентированных на поведение, иногда говорят мне о своих опасениях относительно того, что лечение будет формальным и академическим или не оставит места для личности, творчества и построения отношений. Напротив, я обнаружила, что поведенческий подход третьей волны АСТ способствует аутентичным и искренним отношениям. АСТ обеспечивает необходимую структуру для терапии и служит отличной основой для открытых и доверительных отношений с клиентами. Кроме того, арт-терапия обеспечивает креативные и преобразующие процессы, помогающие клиентам выражать как желаемые, так и нежелательные мысли, чувства и телесные ощущения. Работая вместе, АСТ и арт-терапия обеспечивают психологическую гибкость и креативное мышление. Арт-терапия воплощает в жизнь практические действия, связанные с концепциями осознания текущего момента, вмешательства, ориентированных на действие, а также экстернализации и разделения внутренних переживаний, присущих АСТ. Сочетание АСТ и арт-терапии предлагает уникальный и действительно впечатляющий терапевтический подход.

## Истоки парадигмы АСТ

АСТ была разработана в 1982 г. и, как упоминалось ранее, является частью третьей волны поведенческой терапии. Для контекста может быть полезно проследить ее развитие на протяжении первых двух волн. Первая волна включает психоаналитический и гуманистический подходы. Вторая волна охватывает бихевиоризм и когнитивные подходы. Последняя волна терапии приняла парадигму прагматизма или контекстуализма как необходимый компонент понимания поведения [Follette, & Callaghan, 2011]. Помимо АСТ, другие подходы третьей волны включают диалектическую поведенческую терапию (ДПТ; Dialectical Behavioral Therapy — DBT), функциональную аналитическую психотерапию, поведенческую активацию и когнитивную терапию, основанную на осознанности [Follette, & Callaghan, 2011].

АСТ рассматривает человека в его уникальном историческом контексте, чтобы принять во внимание личность в целом, включая мысли, убеждения, воспоминания, опыт, а также личную и социальную историю [Follette, & Callaghan, 2011; Hayes et al., 2012]. Это взаимодействие различного жизненного опыта и ситуативных контекстов информирует о том, как человек выражает себя через свое поведение [Gordon, & Borushok, 2017]. Поведение обязательно происходит в контексте, и АСТ исследует более широкий контекст, который составляет жизнь каждого человека.

Контекстуализм делает третью волну поведенческой терапии уникальной; это проистекает из оценки как *контекста* поведения, так и *прагматизма*, связанного с выбором поведения. Контекст включает в себя внутренний, внешний опыт и полную историю каждого человека. Радикальный бихевиоризм рассматривал поведение как выбор, который осуществляется на основе всей истории [Follette, & Callaghan, 2011; Wilson et al., 2011]. Прагматизм, по сути, делает различия релевантными только тогда, когда они будут иметь осязаемое значение [Follette, & Callaghan, 2011]. Иными словами, истинность и смысл для каждого человека определяются успешностью их практического применения [Gordon, & Borushok, 2017]. В АСТ каждый человек создает свой собственный смысл в процессе терапии и применяет свою индивидуальную истину способами, которые работают именно для него. Поведение, как его первоначально концептуализировал Б. Ф. Скиннер (Skinner), оценивается по тому, какое практическое значение оно может

иметь. Например, в случае с АСТ человек задается вопросом, как какое-либо определенное поведение приблизит его к его ценностям?

Другой способ понять прагматизм — изучить его противоположность, онтологию. Онтология в науке предполагает, что истина и реальность ждут своего открытия, как если бы терапевт или исследователь раскапывал поведенческие истины, применимые ко всем [Follette, & Callaghan, 2011]. Напротив, прагматизм полагается на создание значения и ценности на основе контекста, а не на парадигму причины и следствия в онтологической структуре. Легко себе представить, какое влияние на терапию оказал переход от онтологии к прагматизму. История, смысл, ценности и варианты поведения сместились от теории к центральной точке — клиенту. Истина и смысл возникают у клиента через исследование при поддержке терапевта. Без онтологических рамок, позволяющих определить индивидуальное поведение как здоровое или нездоровое, а культуру сообщества как ценную или незначительную, клиент свободен для создания собственного смысла вне поля зрения или суждения терапевта, научного сообщества и общества в целом!

Разделяя аналогичное влияние поведенческой терапии, общие ценности и социологический контекст, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и АСТ расходятся в своем подходе. АСТ возникает из *поведенческой* аналитической традиции в поведенческой терапии и усиливает ее своим интересом к смыслу и цели [Wilson et al., 2011]. “АСТ можно понимать как поведенческий аналитический ответ на когнитивную и экзистенциальную критику традиционной поведенческой терапии” [Wilson et al., 2011, С. 281]. Однако АСТ отличается от традиционного поведенческого анализа своим прагматическим подходом, который включает два ключевых компонента: анализ сложного человеческого поведения в теории реляционных фреймов и сосредоточение работы на таких областях, как эмоции, мысли, смысл, цель, и ценности [Wilson et al., 2011].

## Доказательная база АСТ

АСТ стала моей теоретической ориентацией, поскольку отвечает как потребностям моих клиентов, так и моим пожеланиям как терапевта. Гомес подчеркнул ее полезность, отметив, что “среди всех теорий третьего поколения... [АСТ] является одним из наиболее эффективных и универсальных методов лечения” [Gómez, 2020, С. 1]. Терапия принятия и ответственности с

## Что такое арт-терапия применительно к АСТ

ее мощной доказательной базой продемонстрировала успех и в уменьшении симптомов, и в повышении психологической гибкости, чтобы помочь клиентам вести жизнь, основанную на ценностях. АСТ возродила мою приверженность терапии, помогая сосредоточиться на значении и цели моей работы, особенно в сложных ситуациях с клиентами. Прагматичная полезность АСТ позволяет клиентам вносить значимые изменения в поведение [Messer, & Gurman, 2011]. Возможность быть самой собой на сеансе, используя творческий подход и придерживаясь собственных ценностей, приносит большее удовлетворение и увеличивает долговечность моего потенциала.

По состоянию на 2021 г. в рамках АСТ было проведено более 600 рандомизированных контролируемых испытаний [Hayes, 2021]. Три или более таких исследований с аналогичными результатами составляют лечение, основанное на *доказательной базе* [Darrell W. Krueger Library, 2021], поэтому АСТ имеет преимущество в исследованиях, демонстрирующих ее эффективность. Рандомизированные контролируемые исследования показывают, что АСТ успешно лечит различные расстройства, включая депрессию [Ruiz et al., 2020] и тревогу [Swain et al., 2013]. Она позволяет сократить стигматизацию [Gómez, 2020], повысить психологическую гибкость [Molavi et al., 2020] и снизить уровень избегания [Thompson et al., 2013]. Результаты АСТ считаются эквивалентными или более эффективными, чем результаты традиционной КПТ [Twohig, & Levin, 2017]. АСТ была особенно полезна при лечении посттравматического стрессового расстройства и острых травм. Таким образом, терапия принятия и ответственности считается основанной на фактических данных практикой в больницах Соединенных Штатов [US Department of Veterans Affairs, 2021], и ее эффективность отмечена во всем мире.

Участники, прошедшие АСТ-терапию, продемонстрировали захватывающие неврологические изменения. В рандомизированном контролируемом неврологическом исследовании сравнивались две группы участников с клиническим перфекционизмом ( $N = 29$ ): получавшие АСТ-терапию и находящиеся в списке ожидания [Ong et al., 2020]. Клинический перфекционизм включает в себя ухудшение решения задач из-за чрезмерного контроля и проблемы с эмоциональной регуляцией. Участники выполняли поведенческие задания, предназначенные для выявления ошибок, в то время как исследователи использовали спектроскопию ближнего инфракрасного диапазона для изучения изменений мозга. Изменения при сканировании

головного мозга включали функцию гемодинамического ответа в дорсолатеральной и дорсомедиальной префронтальной коре. Эти изменения согласовывались со сниженной нейронной активностью в этих областях. Это позволяет предположить, что группа, получавшая АСТ, показала большую эффективность в своих когнитивных процессах.

В дополнение к неврологическим данным несколько метаанализов продемонстрировали эффективность АСТ в поддержании практического чувства благополучия у клиентов. Изучив метаанализ нескольких исследований результатов психологического лечения, можно понять влияние АСТ в различных условиях на различные группы населения. Метаанализ 11 рандомизированных контролируемых исследований АСТ критически оценивал влияние терапии принятия и ответственности на самочувствие ( $N = 1108$ ): АСТ улучшала трансдиагностические результаты (т.е. наблюдалось уменьшение симптомов при различных диагнозах) субъективного благополучия как в клинической, так и в неклинической популяции [Stenhoff et al., 2020]. Благополучие связано с аффективной и когнитивной оценкой своей жизни, включая настроение, удовлетворенность и отношения, которые являются важными областями повседневной жизни каждого человека. Исследования включали пять различных показателей субъективного благополучия и участников с различными диагнозами психического здоровья, а также неклинические группы населения. Оценки благополучия после лечения по различным показателям были значительно выше в 10 из 11 исследований для клиентов АСТ по сравнению с контрольными группами. Большинство исследований показали умеренную эффективность вмешательств АСТ улучшать самочувствие человека как в клинической, так и в неклинической популяции.

Другой метаанализ включал 100 контролируемых измерений эффективности из 133 исследований среди 12 477 участников [Gloster et al., 2020]. Исследователи обнаружили, что АСТ эффективна для лечения тревоги, депрессии, злоупотребления психоактивными веществами и боли, а также в трансдиагностических группах в каждом исследовании. Кроме того, они обнаружили, что эффективность АСТ превосходит контрольную группу из списка ожидания, плацебо и обычное лечение для каждого из этих целевых симптомов. Единственным исключением из преобладающих результатов эффективности АСТ было сравнение с КПТ. Однако АСТ оказалась значительно более эффективной в 10 из 12 групп сравнения. Эти высокие

## Что такое арт-терапия применительно к АСТ

уровни успеха в лечении демонстрируют эффективность подхода и обеспечивают доверие к нашей работе как терапевтов АСТ. В конце концов, специалистам нужно знать, эффективна ли их работа в уменьшении симптомов и проблем с психическим здоровьем и действительно ли их подход помогает людям чувствовать себя лучше.

АСТ свидетельствует о широкой применимости и оказывает положительное влияние на расу, этническую принадлежность и пол [Hayes, не датировано]. Ученые, изучающие исследования АСТ в странах по всему миру на протяжении более десяти лет, пришли к заключению, что подход терапии принятия и ответственности является чрезвычайно эффективным и успешным [Bahattab, & AlHadi, 2021; Cook, & Hayes, 2010; Lundgren et al., 2006; Woidneck et al., 2012]. Бросая вызов упрощенному подходу к выбору испытуемых (например, студентов колледжей), исследователи АСТ изучают, как стратегии применяются к различным группам населения в различных условиях. Ассоциация контекстуальной поведенческой науки недавно призвала к проведению дополнительных исследований АСТ, которые включают в себя как прагматизм, так и просоциальное воздействие, т.е. исследований, направленных на решение реальных проблем для повышения социального благополучия [Hayes et al., 2021].

Было продемонстрировано, что интернализованное расовое угнетение оказывает глубокое влияние на психическое здоровье, и исследования АСТ противостоят этой контекстуальной проблеме. Было обнаружено, что методы АСТ уменьшают внутреннюю самостигматизацию и в конечном итоге смягчают симптомы дистресса в группе чернокожих женщин [Hudson Banks et al., 2021]. Исследователи особо отметили уменьшение стыда, внутреннего расового угнетения и психологического стресса. АСТ в сочетании с психообразованием по психологии расы смогла продемонстрировать заметное уменьшение предубеждений и увеличение позитивных поведенческих намерений у молодых людей, превосходящее результаты от использования одного только психообразования [Lillis, & Hayes, 2007].

## Доказательная база арт-терапии

Арт-терапевты понимают способность искусства раскрывать бессознательный материал, обрабатывать расстраивающие и травмирующие переживания, развивать подлинные отношения с собой и другими и само-

реализоваться. Арт-терапия эффективна в достижении целей терапии и хорошо переносится клиентами в качестве метода лечения. Арт-терапия может быть адаптирована для работы с потребностями и целями каждого человека в контексте множества вмешательств.

Есть несколько направлений исследований, предлагающих, как лучше всего использовать арт-терапию. Рандомизированные контролируемые исследования показали, что арт-терапия улучшает уход за клиентами, используемыми другими терапевтическими подходами [Maujean et al., 2014]. Качественные и количественные исследования показали, что арт-терапия эффективна как самостоятельное лечение или разовое вмешательство для уменьшения негативных состояний настроения [Slayton et al., 2010]. Наконец, арт-терапия в качестве дополнительной терапии улучшает лечение и снижает истощение [Campbell et al., 2016; Decker et al., 2018]. В этом разделе представлена лишь небольшая часть рецензируемых данных об использовании арт-терапии.

## **Результаты арт-терапии**

Метаанализ 35 исследований арт-терапии показал, что этот подход эффективен как самостоятельное лечение для различных возрастных групп, симптомов и расстройств [Slayton et al., 2010]. Авторы рассмотрели качественные и количественные исследования различных групп населения, в том числе взрослых с ограниченными возможностями обучения, матерей, девочек и женщин, подвергшихся сексуальному насилию, заключенных-мужчин, людей с заболеваниями, горюющих людей, детей с расстройствами привязанности и многих других. Их результаты подчеркнули значимое влияние арт-терапии на многие группы населения и призвали к повторным исследованиям.

Небольшой метаанализ показал положительные результаты в 7 из 8 научно строгих и рандомизированных контролируемых исследований арт-терапии [Maujean et al., 2014]. Было обнаружено, что арт-терапия приносит пользу целому ряду людей, демонстрирует заметный успех у людей, больных раком, ветеранов войны и заключенных. Авторы пришли к выводу, что арт-терапия оказывается наиболее эффективной, когда применяется к конкретным качествам и эмоциональным состояниям, а не используется для изменения глобального ощущения качества жизни. Другими словами,



## Что такое арт-терапия применительно к АСТ

большой успех был обнаружен в изменении эмоций, таких как уменьшение депрессии, страхов и беспокойства.

В другом рандомизированном исследовании изучались уровни тревожности у участников, которые либо сами занимались искусством, либо рассматривали произведения других [Bell, & Robbins, 2007]. Их результаты продемонстрировали статистически значимое снижение тревожности у людей, занимающихся рисованием, по сравнению с людьми, которые рассматривают картины и рисунки. Эти результаты согласуются с другими исследованиями, демонстрирующими, что занятия рисованием приводят к резкому снижению негативных состояний настроения. Принимая во внимание, что просмотр произведений искусства, безусловно, оказывает на человека глубокое влияние, это исследование выявило преимущества создания произведений искусства по сравнению с простым их просмотром.

### **Дополнительная арт-терапия**

Арт-терапия в сочетании с протоколами лечения травмы обеспечивает качественно улучшенный опыт для клиентов, снижение усталости и усиление чувства контроля над страхами. Международное общество исследований травматического стресса описывает арт-терапию как полезное вспомогательное лечение для клиентов при психотерапии травматического стресса [Foa et al., 2000]. При добавлении к лечебным протоколам арт-терапия предлагает уникальные способы помочь клиентам обработать свой опыт во время участия в научно обоснованных протоколах, ориентированных на травму. Рандомизированные контролируемые исследования арт-терапии с использованием ее в качестве дополнительной терапии для ветеранов показали, что клиенты лучше переносят терапию, ориентированную на травму, а арт-терапия связана с меньшим отсевом при лечении [Campbell et al., 2016; Decker et al., 2018].

В ходе рандомизированного контролируемого исследования в Швеции использовалась дополнительная арт-терапия в консультировании беременных женщин по уменьшению токофобии (страха перед родами). В то время как исследование не имело статистической значимости при сравнении экспериментальной и контрольной групп, при трехмесячной последующей качественной оценке женщины, прошедшие арт-терапию, сообщали, что чувствовали себя спокойнее и сильнее. Женщины сообщили, что

арт-терапия позволила им по-новому выразить свой страх родов и еще больше открыться акушерке, что привело к повышению доверия. Некоторые женщины сообщили, что арт-терапия повысила их уверенность в себе и в своих силах во время родов.

Несмотря на то что существует множество исследований, рекламирующих клинический успех арт-терапии, создание произведений искусства в неклинических условиях предлагает людям простые способы уменьшить страхи и тревоги при столкновении со стрессом. Рандомизированное контрольное исследование студентов университетов показало, что акт раскрашивания может уменьшить беспокойство, повысить внимательность и улучшить показатели избирательного внимания и оригинального мышления [Holt et al., 2019]. Другие исследования подтверждают, что раскрашивание, и в частности раскрашивание мандал, является способом уменьшить негативное настроение [Babouchkina, & Robbins, 2015].

## Почему теория в контексте имеет значение

Использование теории для руководства работой терапевта имеет решающее значение для эффективной работы. Теория — это руль на лодке, маяк в гавани и карта в долгом путешествии. Объединяющая теория с последовательным терапевтическим подходом помогает клиентам усвоить и интегрировать изменения. Благодаря терапевтической последовательности клиенты учатся идентифицировать и изменять свои внутренние диалоги и поведенческие стратегии. Когда терапевты используют несколько теорий или комбинируют те, которые могут принципиально противоречить друг другу, у меня создается впечатление, что они упускают из виду, как направлять клиентов; они потенциально настроены на борьбу, когда сталкиваются с проблемой в терапии. Теория, которую предлагаю использовать я, если она тщательно подобрана, гармонирует с представлениями о мире и о том, как меняются люди.

Однако жизнь и поведение клиентов существуют в определенном контексте. Каждый клиент имеет уникальную и ценную историю, в том числе личную, семейную, культурную и поколенческую. Их сильные стороны и ценности, а также нежелательные симптомы и поведение также существуют в рамках ряда обстоятельств и контекстов. Некоторые из внешних контекстов включают семейную историю и культуру, сообщество, силы

## Что такое арт-терапия применительно к АСТ

доминирующего общества и пересекающиеся личностные идентичности (например, раса, пол, сексуальная ориентация, способности, класс). Некоторые внутренние контексты включают внутреннюю репрезентацию человеком своего прошлого опыта, например интернализированные убеждения родителей, других людей и общества, успехи и неудачи прошлого поведения, а также их мысли, чувства и телесные ощущения.

Обращение к различным контекстам, сообществам и пересекающимся личностным идентичностям клиентов позволяет лучше видеть и расширять возможности терапевтических отношений [Backos, 2021]. Например, взгляд сквозь призму феминизма или личностно-ориентированных установок может улучшить опыт клиента, привлекая внимание к социальной несправедливости или личным возможностям в связи с установками терапевта. Кроме того, использование интерсекциональной точки зрения [Saad, 2020; Talwar, 2019] для того, чтобы по-настоящему узнать, понять и оценить жизненный опыт клиента, может создать терапевтическое пространство, сильно отличное от обстоятельств, которые в первую очередь были связаны с проблемами или вызвали их появление.

## Деколонизация

АСТ отдает предпочтение психологической гибкости и жизни, основанной на ценностях, а не патологии и симптоматике. Это снижение акцента на симптомах согласуется с моими ценностями оптимизма, упомянутыми ранее, а также с моим желанием привлечь внимание к тому, как терапевты могут помочь своим клиентам и создать более справедливое общество, работая над деколонизацией области психологии. Терапия деколонизации влечет за собой изменение подхода с решения индивидуальных проблем психического здоровья на содействие реальным социальным изменениям путем устранения враждебной среды, *вызывающей* проблемы с психическим здоровьем [Backos, 2021; Talwar, 2019]. Предоставление помощи для уменьшения беспокойства и депрессии может показаться клиентам порочным кругом, в то время как они продолжают жить в тех же ситуациях, которые в первую очередь привели их к терапии. Опыт расизма, сексизма, эйджизма, эйблизма, гомофобии/трансфобии (и многих других) может привести к нарушению психического здоровья. В частности, дискриминация и предубеждения оказывают

травмирующее воздействие на людей, подвергающихся постоянному угнетению и микроагрессии [Nadel, 2018].

Настоящие изменения в профессии терапевта происходят, когда он впервые признает дискриминацию и предвзятость внутри себя и в терапевтическом пространстве. Только предприняв этот шаг, он сможет дать себе и своим клиентам возможность работать над социальными изменениями и устранять как симптомы, так и *причины* проблем с психическим здоровьем. Другими словами, когда работа терапевта предлагает помощь человеку, а также устранение воздействия гораздо более серьезных социальных условий, вызвавших эти симптомы, тогда специалист действительно предоставляет ориентированную на клиента помощь и долгосрочные решения.

Одним из примеров искоренения причины расстройства является удаление гомосексуализма из *Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders — DSM-IV; [American Psychiatric Association, 2000]). Это произошло, когда психологи осознали, что гомофобия — это социальная проблема и существует континуум, связанный с сексуальной ориентацией и выражением. Другой пример деколонизации иллюстрируется шагами, предпринятыми активистами после того, как в 1970-х годах психологический термин *синдром избитых женщин* был использован для описания женщин, которые искали поддержки в своих бедах, связанных с оскорбительными отношениями [Walker, 2009]. Фраза подразумевала беспомощность, расстройство возникало, когда женщины чувствовали личную ответственность за неспособность защитить себя или разорвать отношения [Ravichandran, 2019; Walker, 2009]. Массовая активность в последующие десятилетия привела к тому, что женщины поделились своим личным опытом и работали над созданием законодательства, признающего и криминализирующего домашнее насилие и изнасилование в отношениях. В то время как опыт межличностного насилия одинаков, независимо от расы, класса и культуры, движение в то время в значительной степени игнорировало и замалчивало опыт цветных женщин, трансженщин, а также представителей сообществ ЛГБТК+: лесбиянок, геев, бисексуалов, трансгендеров, кви-ров или неопределившихся. Следующим необходимым шагом является деколонизирующий подход, который избегает использования предписывающих программ межличностного насилия, созданных с использованием

## Что такое арт-терапия применительно к АСТ

доминирующего нарратива, и вместо этого фокусируется на “интерсекциональном анализе, поскольку проблемы, стоящие перед женщинами, постоянно смещаются и изменяются” [Ravichandran, 2019, С. 147].

### **Интерсекциональность**

Другой пример контекста в терапии включает интерсекциональность и включение полной идентичности человека, такой как раса, и пол, и класс, и сексуальная ориентация. Интерсекциональность предлагает всеобъемлющий подход к пониманию и оценке клиентов с использованием социальных и культурных точек зрения в дополнение к обычному психологическому подходу терапевта [Talwar, 2019]. В частности, этот подход предполагает понимание того, как маргинальные идентичности “одновременно пересекаются, создавая и усугубляя опыт угнетения” [Kuri, 2017, С. 1]. Например, идентичность человека как женщины неразрывно связана с его идентичностью как цветного человека, в то время как ее статус и дискриминация, с которой она сталкивается, усугубляются этими двумя пересекающимися идентичностями.

Фрагментация личности клиентов путем исключения культурного и социального понимания их опыта ведет к потере понимания и увековечивает угнетение и дискриминацию. Угнетение в первую очередь является причинным критерием или фактором, способствующим возникновению многих расстройств психического здоровья. Стремление понять других с помощью интерсекциональной точки зрения в сочетании с саморефлексией создает атмосферу уважения и понимания. Часть этой работы включает сосредоточение повествования о жизни клиента на всех аспектах, которые он привносит, а не на том, что предлагает терапевт, используя терапевтическую точку зрения и процесс в рамках системы психического здоровья. Как заметили Джексон и его соавторы, “Арт-терапевты, которые регулярно практикуют позицию любопытства, любознательности, увлеченного исследования и принятия других, помогают продвигать эту область в положительном направлении” [Jackson et al., 2018, С. 117]. Еще одним важным компонентом этого подхода является процесс саморефлексии терапевта, изучение личных, культурных и социальных парадигм, влияющих на него самого и его клиентов. В частности, *гегемония*, т.е. культурное, социальное, экономическое и идеологическое влияние доминирующей культуры

[Merriam-Webster, не датировано], должна быть частью саморефлексии терапевта. Доминирующая культура влияет на отдельных людей, сообщества, агентства и институты, а также на терапевтический процесс.

В литературе по арт-терапии авторы призывают к деколонизации терапевтических подходов и использованию пересекающихся точек зрения в работе [Ali, & Lee, 2019; Crenshaw, 1989; Jackson, 2020; Kuri, 2017; Ravichandran, 2019; Talwar, 2010, 2019]. Специалисты обязаны учиться у арт-терапевтов с жизненным опытом и критическим анализом в соответствующих областях расизма, дискриминации, сексизма и гомофобии. Я настоятельно рекомендую вам прочитать работы этих авторов, чтобы лучше понять необходимость деколонизации терапевтических подходов, использования интерсекциональности для поддержки клиентов и принятия мер по изменению личных практик и систем, которые увековечивают угнетение и наносят ущерб клиентам и самим терапевтам.

## **Культурное смирение**

Культурное смирение коренится в самоанализе и самокритике по поводу дисбаланса сил [Hook, 2013; Jackson, 2020; Tervalon, & Murray-Garcia, 1998]. “Джексон описывает культурное смирение как способ развития мировоззрения с целостностью и уважением к себе и тем, с кем работает”. Культурное смирение придает “достоинство тем, кто чувствовал себя лишенным чувства собственного достоинства” и работает на усиление “голосов, которым было отказано в праве голоса” [Jackson, 2020, С. 19]. Культурное смирение помогает терапевтам не *рассказывать* другим людям, что с ними не так (например, ставить диагноз и определять целью уменьшение симптомов), прежде чем они спросят у клиента, что для него важно, и опираться на его сильные стороны, а также на семейные и культурные способы познания. Культурное смирение работает в тандеме с культурным сознанием. “Культурное смирение не заменяет культурную компетентность, и это не ситуация «или-или». И то, и другое необходимо для нашей работы как терапевтов” [L. Jackson, в личном общении, 15 января 2021 г.]. Джексон описал четыре основных принципа, которые определяют приверженность терапевта культурному смирению [Jackson, 2020]:

- 1) приверженность самоанализу и критике на всю жизнь;
- 2) устранение дисбаланса власти в терапии и академических отношениях;

Что такое арт-терапия применительно к АСТ

- 3) развитие долгосрочных и взаимовыгодных партнерских отношений в сообществах, в которых он работает;
- 4) пропаганда институциональной подотчетности.

Эти руководящие концепции применимы к АСТ и арт-терапии и помогают специалистам наладить терапевтические отношения, а также устранить причины психических расстройств и проблем с психическим здоровьем.

## Ценность интеграции арт-терапии в АСТ

Когда я полностью приняла АСТ в качестве своей психологической теории и взяла на себя обязательство стать мастером этой теории, моя клиническая работа стала более эффективной для клиентов, а также более легкой и значимой для меня. Я чувствовала себя более квалифицированной и способной помочь клиентам создать видение своего будущего и способ думать и понимать свое прошлое и настоящее поведение, а также делать будущие поведенческие выборы. Самостоятельное изучение теории и использование стратегий АСТ в моей жизни оказались эффективными, поскольку я могла последовательно формировать интервенции арт-терапии с объединяющей теорией, и клиенты, казалось, лучше интегрировали работу терапии в свою жизнь.

Кроме того, арт-терапия в АСТ позиционирует подход, психологическое лечение и творческий процесс как общий человеческий опыт. Это напрямую разрушает некоторые структуры власти в терапевтическом кабинете, потому что теория и методы АСТ предназначены для терапевта и клиента. Вместо лечения или подхода, *применяемого к* клиентам и их проблемам, арт-терапия в АСТ предлагает возможность двум людям — терапевту и клиенту — действовать вместе здесь и сейчас как два склонных к ошибкам человека. Пока терапевт поддерживает клиента и помогает ему с художественными материалами и психологическими процессами, оба ищут способ повысить их психологическую гибкость, стимулировать творческий процесс и осознание текущего момента, чтобы уменьшить страдания.

## Резюме

Арт-терапия в АСТ предлагает творческий способ развития психологической гибкости и интеграции поведенческих изменений для построения жизни, основанной на ценностях. Синергетический эффект от использования АСТ и арт-терапии возникает из-за того, что оба подхода основаны на действии и осознании, способствующих изменениям. Арт-терапия упрощает и воплощает в жизнь интеллектуальные концепции АСТ через метафору, созданную клиентом. Объединение двух подходов создает мощную стратегию, помогающую клиентам добиться устойчивых поведенческих изменений в своей жизни, даже при наличии симптоматики или хронических заболеваний. В следующих нескольких главах будут освещены теоретические основы и подходы как АСТ, так и арт-терапии, описана интеграция двух подходов и представлены практические вмешательства арт-терапии.