

Оглавление

Аннотация.....	5
Предисловие к русскому изданию.....	7
Предисловие.....	9
Благодарности.....	12
Глава 1. Непростые взаимоотношения между когнитивно-поведенческой и арт-терапией.....	14
Краткий исторический обзор.....	14
Необходимость теоретического обоснования.....	18
КПТ и КПАТ.....	20
Когнитивные навыки, которые улучшает арт-терапия.....	23
Глава 2. Творческие, образные и эмоциональные аспекты когнитивно-поведенческой терапии.....	35
Ментальные образы.....	36
История образов в КПТ.....	46
Современное использование образов в КПТ.....	54
Эмоции как когниции.....	59
Заключение.....	67
Примечания.....	67
Глава 3. Творчество как когнитивно-конструктивистский процесс.....	68
Когнитивный конструктивизм.....	69
Художественное творчество как когнитивно-конструктивистский процесс.....	88
Заключение.....	96
Примечания.....	97
Глава 4. История КПТ.....	98
Когнитивная революция.....	98
Первая волна: поведенческая терапия.....	100
Вторая волна: когнитивно-поведенческая терапия.....	106
Заключение.....	121
Примечания.....	122
Глава 5. Исторические корни КПАТ.....	123
Пионеры КПАТ — арт-терапевты.....	123

КПАТ первой волны: формирование реальности	125
КПАТ второй волны: теория личностных конструктов и арт-терапия	127
Укрепление позиций КПАТ как легитимного подхода к арт-терапии	133
Другие примеры второй волны КПАТ	142
Заключение	149
Глава 6. Текущая практика КПАТ	150
Понимание конструктов и мыслей	152
Идентификация и оценка мыслей	154
Чувства и эмоции	159
Изменение схемы себя	172
Использование ментальных образов	179
Решение проблем	187
Копинг-стратегии (совладание с проблемой)	191
Адаптация и жизнестойкость	195
Заключение	197
Глава 7. Майндфулнесс как эволюция КПТ	200
Первоначальные исследования практик КПТ третьей волны	202
Создание общей картины буддийской психологии	203
Основные принципы буддизма для практикующих КПТ	209
Познание через призму буддизма	212
Заключение	223
Примечания	225
Глава 8. Варианты методов третьего поколения КПТ и КПАТ ...	226
Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ, DBT)	227
Снижение стресса на основе майндфулнесс (MBSR)	238
Когнитивная терапия, основанная на майндфулнесс (МВСТ)	246
Терапия принятия и ответственности	252
Заключение	256
Примечания	259
Глава 9. Раскрытие КПАТ для практиков	260
Краткое изложение основных положений КПАТ	260
Практические стратегии КПАТ	269
Заключение	279
Приложение А	289
Приложение Б	292
Список литературы	294
Справочные данные	316