

# Оглавление

Аннотация . . . . .	5
Предисловие к русскому изданию . . . . .	7
Предисловие . . . . .	9
Благодарности . . . . .	12
<b>Глава 1. Непростые взаимоотношения между когнитивно-поведенческой и арт-терапией. . . . .</b>	<b>14</b>
Краткий исторический обзор . . . . .	14
Необходимость теоретического обоснования . . . . .	18
КПТ и КПАТ . . . . .	20
Когнитивные навыки, которые улучшает арт-терапия . . . . .	23
<b>Глава 2. Творческие, образные и эмоциональные аспекты когнитивно-поведенческой терапии . . . . .</b>	<b>35</b>
Ментальные образы . . . . .	36
История образов в КПТ . . . . .	46
Современное использование образов в КПТ . . . . .	54
Эмоции как когниции . . . . .	59
Заключение . . . . .	67
Примечания . . . . .	67
<b>Глава 3. Творчество как когнитивно-конструктивистский процесс . . . . .</b>	<b>68</b>
Когнитивный конструктивизм . . . . .	69
Художественное творчество как когнитивно-конструктивистский процесс . . . . .	88
Заключение . . . . .	96
Примечания . . . . .	97
<b>Глава 4. История КПТ . . . . .</b>	<b>98</b>
Когнитивная революция . . . . .	98
Первая волна: поведенческая терапия . . . . .	100
Вторая волна: когнитивно-поведенческая терапия . . . . .	106
Заключение . . . . .	121
Примечания . . . . .	122
<b>Глава 5. Исторические корни КПАТ . . . . .</b>	<b>123</b>
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
<b>Глава 6. Текущая практика КПАТ .....</b>	<b>150</b>
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
<b>Глава 7. Майндфулнесс как эволюция КПТ .....</b>	<b>200</b>
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
<b>Глава 8. Варианты методов третьего поколения КПТ и КПАТ .....</b>	<b>226</b>
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
<b>Глава 9. Раскрытие КПАТ для практиков .....</b>	<b>260</b>
Краткое изложение основных положений КПАТ .....	260
Практические стратегии КПАТ .....	269
Заключение .....	279
<b>Приложение А .....</b>	<b>289</b>
<b>Приложение Б .....</b>	<b>292</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>294</b>
<b>Справочные данные .....</b>	<b>316</b>