

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 конструкторов 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 конструкторов 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

Глава 2

ТВОРЧЕСКИЕ, ОБРАЗНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Когда вы концентрируетесь на ментальной картине, она начинает шевелиться, изображение обогатится деталями, оно движется и развивается.

C. G. Jung, 1935

Воображение — это акт или сила формирования мысленных образов того, что на самом деле не присутствует в чувствах, или того, что на самом деле не испытывалось. Это также акт или сила создания новых идей или образов путем объединения и реорганизации предыдущего опыта.

A. D. Efland, 2002

Существует неправильное представление о том, что методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) сфокусированы исключительно на симптомах или навыках. Эта ошибка возникла из-за наличия в учебной литературе рабочих тетрадей КПТ, в которых детально описываются протоколы предполагаемой терапии. Несмотря на свою практическую ценность, эти материалы часто не раскрывают всех тонкостей реальной практики. Создается ошибочное представление, будто терапевты КПТ сосредоточены исключительно на выявлении и улучшении каких-либо строго определенных проблемных областей, в то время как практику-

ющие специалисты понимают, что мозг сложен и в нем происходят одновременно несколько психических процессов.

В когнитивно-поведенческой арт-терапии (КПАТ) для баланса внутреннего локуса контроля, самоэффективности и самоконтроля сила воображаемых образов и их эмоциональная обработка сочетается с когнитивно-поведенческими терапевтическими методами, что ведет к возникновению более адаптивного поведения клиента. Этому процессу служит более глубокое понимание ментальных образов, осознание их связи с другими когнитивными процессами, понимание механизмов их возникновения и способов их использования. Эмоции являются неотъемлемой частью практики арт-терапии. В то же время эмоции являются неотъемлемой частью КПТ — служат как для осознания целей терапии, так и для оценки и изменения нежелательного поведения.

В этой главе основное внимание уделено изучению двух аспектов КПТ, которые требуют воображения и детализации, а именно образов и эмоций.

МЕНТАЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ

В 2011 году Хакманн, Беннетт-Леви и Холмс провозгласили, что «образы — это один из новых, захватывающих рубежей в когнитивной терапии» (с. 27). Но у КПТ и ранее имела долгая история использования образов. Еще в 1960-х годах когнитивные психологи и когнитивно-поведенческие терапевты обратили внимание, что умственные образы даже более влиятельны, чем внутренние разговоры с самим собой. Это особенно актуально, если клиент испытывает дистресс или переживает травмирующие события. На ранних этапах лечения КПТ изображения использовались как часть систематической десенсибилизации и скрытого моделирования. Сегодня, входя в так называемую реструктуризацию изображений, ментальные образы являются неотъемлемой частью КПТ.

Так как же образы стали таким важным аспектом КПТ? В этой главе сделана попытка ответить на этот вопрос.

Исторические корни образов в психотерапии

Образы всегда были частью человеческого наследия, основанного на магии, религии, философии и литературе (Waller, Schweitzer, Brunton

& Knudson, 2012), поэтому они вызывали интерес многих представителей философских и психотерапевтических школ. Например, психоаналитическая теория хотя и не рассматривает воображение напрямую, изобилует ссылками на ментальные образы как на часть бессознательного. МакКеллар (1986) отмечал, что такие понятия, как сопротивление, свободная ассоциация и перенос, насыщены «прошлыми действиями воображаемого Я» (с. 49). Именно заинтересовавшись образами, Фрейд написал «Толкование снов» (1913), которое до сих пор считается эпохальной работой, посвященной сразу двум типам умственных образов — сновидениям и гипногогическим состояниям.

В дальнейшем терапевтическая значимость обоих типов упомянутых образов более детально изучалась в рамках многих психологических направлений. Два метода — интерпретацию сновидений и использование активного воображения — использовал в своей работе Карл Юнг (Jung, 1965). Активное воображение — это процесс, во время которого клиент обращает пристальное внимание на все аспекты образа сна, а затем сообщает об этом терапевту, который следит за изменениями в описании сновидения. Согласно Юнгу, сон сообщает о содержании бессознательного человека. Юнг также предположил, что возникающие у клиента архетипические образы являются отражением нашего понимания коллективного бессознательного (McKellar, 1986).

Уже более века психологи тщательно изучают, какую роль играют психические образы и как их можно использовать, чтобы помочь клиентам обрести спокойствие (Janet, 1889; Perky, 1910; Piaget & Inhelder, 1969; Watson, 1913; Wolpe, 1958; Paivio, 1971; Kazdin, 1978; Meichenbaum, 1977, 1978). Д. Эдвардс (2007) проследил использование образов в психотерапии, начиная с гипнотерапевта Пьера Жане, который еще в 1880-х годах в качестве средства повышения эффективности своей клинической деятельности использовал то, что он назвал заменой образов. Он заставлял клиентов представлять сложные события и впоследствии изменять всплывшие картины так, чтобы они становились более адаптивными.

Умственные образы на протяжении десятилетий интересовали философов и ученых, изучавших психологию. Привести полный обзор изменений в философских взглядах на природу ментальных образов в этой книге невозможно, поэтому затронем наиболее важные аспекты тех философских школ, которые послужили толчком к психологическим исследованиям в этой области. Так, философ Беркли, живший в начале XVIII века (Цит. по: Kaufmann, 1986), был приверженцем теории воображения, в которой ментальные образы считались первичной символической системой как часть классического эмпиризма. Вторичные символы,

такие как язык, являлись производными от образов. Беркли считал язык наиболее важным аспектом вторичных символов. В его теории слова не получают свое значение через образы, а заменяют образы. По словам Беркли, «мышление происходит в основном в словесной форме, но... мышление имеет смысл только тогда, когда слова могут быть прямо или косвенно преобразованы в соответствующие образы» (Kaufmann, 1986, с. 172). (1)¹

Исходя из философии Беркли, структурные психологи Вундт и Титченер использовали теорию воображения и классический эмпиризм в качестве парадигмы для исследования ментальных образов (Kaufmann, 1986). С помощью эмпирических методов исследования они пытались выяснить, может ли мысль возникать без образов (Waller et al., 2012). Титченер (как цитируется в Singer, 1974) предположил, что интроспекция является центральным инструментом мышления, и в своей парадигме отдал образам главенствующее положение. Для Титченера образы играли особо важную роль потому, что им не требовался стимул. Именно поэтому он считал, что образы являются основной когнитивной функцией. Психологи Вюрцбергской школы в Германии раскрыли имеющиеся в теории Титченера противоречия и в ходе многочисленных исследований доказали, что для возникновения мышления или восприятия образы не требуются (Singer, 1974, с. 25).

Исследование образов

Наиболее ранние исследования образов были сосредоточены на их перцептивных свойствах и связи между этими двумя психическими процессами. Исследования, проведенные Мэри Перки в 1910 году, выявили важную связь между образами и восприятием (Waller et al., 2012). Перки провела серию экспериментов, в которых испытуемым предъявлялись едва уловимые глазом цвета. По окончании эксперимента его участники говорили, что то, что они называли, они не видели, а вообразили (придумали) сами. Перки пришла к выводу, что образы и восприятие составляют единую психическую систему. Не так давно Уоллер и соавторы подтвердили гипотезу Перки, что восприятие — неотъемлемый компонент идентификации образов. Рагг и Косслин (Цит. по: Waller et al., 2012) определили имагинацию как *«внутреннее представление,*

¹ Здесь и далее в скобках номер примечания в конце главы.

которое создает опыт восприятия в отсутствие соответствующего сенсорного ввода» (с. 293).

Когда психологи погрузились в строгий бихевиоризм, исследования психических образов отошли в сторону. По словам Уоллера и соавторов (2012), разрыв в исследованиях образов между работой Перки в 1910 году и возобновлением исследований в 1960-х был обусловлен взглядами Уотсона и популярностью бихевиоризма. В статье Уотсона 1913 года «*Психология с точки зрения бихевиориста*» он изложил свое понимание психологии как исключительно наблюдаемого поведенческого явления. Это заявление в то время положило конец изучению образов, потому что они считались скорее интроспективными, чем обладающими наблюдаемыми качествами. Уотсон и его коллеги сосредоточились на том, что можно увидеть, а не на таких менталистских концепциях, как образы. По словам Сингера (1974), Уотсон считал, что мысль — это поведение, а все мышление — это субвокальная речь. Тем не менее, согласно Марксу (1986), когда произошла когнитивная революция и возникла наука о разуме, даже Уотсон и другие строгие бихевиористы начали переосмысливать значение образов.

Новый интерес к теме, как люди думают и обрабатывают информацию, возник с появлением когнитивной психологии и обусловлен современным пониманием опосредующего воздействия когнитивных процессов на поведение. Причиной такого резкого изменения парадигмы было сближение бихевиоризма с когнитивной психологией (Marks, 1986).

Когда когнитивная наука «узаконила» изучение ментальных явлений, значение образов в психологии восстановилось — и исследования образов начались заново. Изображения были почти сразу же задействованы в некоторых техниках поведенческой терапии, таких как систематическая десенсибилизация и скрытое моделирование. Таким образом, произошедшие изменения во взглядах вновь показали значение образов и аффектов как важных аспектов психологического лечения. В результате начиная с конца 1960-х годов количество исследований в области психологии образов резко увеличилось.

Бугельский (1971) попытался помочь психологам понять природу психических образов в своей работе «*Определение образа*», в которой представлен обзор исследований, проведенных в конце XX века. Для определения понятия образа Бугельский изучил ряд работ исследователей и теоретиков, касающихся изображений (Ричардсон, Леуба, Маурер, Пайвио). Он нашел недостатки во многих взглядах того

времени, но тем не менее смог определить важные аспекты образов, которые имели большую ценность, поскольку были основаны на глубоких исследованиях и тщательном анализе. Например, он обнаружил работу, в которой говорилось, что когда люди спонтанно перемещаются в течение дня, ментальные образы произвольны и возникают естественным образом. Обычно даже после прямой просьбы вспомнить то или иное изображение людям бывает трудно вызвать конкретный, произвольно возникший образ. Тем не менее было доказано, что некоторые люди обладают повышенной способностью вспоминать даже случайные ментальные образы.

По словам Бугельского, особый интерес представляют научные работы Пайвио — с их помощью терапевты легче поймут отдельные аспекты образов. Пайвио (1971) обнаружил, что образы могут возникать (и действительно возникают) как ассоциативная реакция на слова и что они играют определенную роль в нашей памяти (в том числе для понимания языка). А еще что образы не могут быть поняты изолированно, а только в сравнении с другими конструктами, такими как вербализация и восприятие. Таким образом, лингвистическая компетентность и объем понимания речи, возможно, изначально зависят от образов. Пайвио выдвинул теорию, что *«образы целесообразно рассматривать как аспект понимания смысла или по крайней мере как неявную реакцию на словесные стимулы, которые опосредуют такие психолингвистические явления, как понимание, сохранение и создание связанного дискурса»* (1971, с. 28). Концепция, что изображения несут информацию, которая может способствовать улучшению понимания, подтверждает эффективность использования такого метода КПТ, как реструктуризация образов. Если ментальные образы имеют столь большое значение, то важно раскрыть их как часть внутренней речи и других инструментов познания, которые опосредуют поведение.

Другой ученый, Нарусэ, в ходе исследований (1986) обнаружил четыре аспекта психических образов, которые могут быть полезны для психотерапевтов.

Во-первых, действия с образами во время бодрствования протекают легче с практикой или опытом; другими словами, механизм раскрытия воображаемых образов может быть изучен.

Во-вторых, построение ментальных образов опирается как на прошлый опыт, так и на настоящий момент. Другими словами, то, что Нарусэ называет исходным образом, может при его вызове либо остаться

неизменным, либо измениться. Изменения формируются на основании текущих внутренних и внешних обстоятельств жизни человека.

В-третьих, воображение лучше всего работает в следующих условиях: *«психическое расслабление, пассивная концентрация, диссоциация от мира восприятия, медитативная концентрация, принятие воображаемого опыта, позитивная адаптация к воображаемому миру, погружение в воображаемый опыт, пребывание в состоянии медитативного или измененного сознания и т. д.»* (Naguse, 1986, с. 97).

Наконец, в-четвертых, ментальное воображение отодвигает на задний план внешние перцептивные навыки, но может обогатить внутреннюю познавательную деятельность.

Бугельский (1971) также обнаружил, что ментальные образы возникают ярче и чаще, когда тело расслаблено и находится в покое, и что они *«приходят к нам, когда мы относительно спокойны, не говорим или не можем говорить и, главное, не пытаемся вспомнить изображения»* (с. 57). Это открытие важно, поскольку обеспечивает понимание сновидений и обосновывает использование в терапии управляемых образов. В методе управляемых образов клиента просят расслабиться, прежде чем он представит различные виды деятельности или путешествия (Lusebrink, 1990).

Конечно, образы возникают независимо от того, спим мы или бодрствуем. Бугельский понимал, что образы обладают свойствами, которые больше похожи на процессы, чем на фиксированные сущности, и что они представляют собой нейронную активность в мозге реального человека или в его теле. Ментальные образы — это не статичные картинки, а скорее видеоряд, когда одно изображение сменяется другим. То есть образам присущи динамические качества. Поэтому Бугельский предложил рассматривать понятие «образ» как активный процесс, а не как категорию в смысле объекта, и воспринимать слово «образ» не как существительное, а как глагол.

Связь между образами и эмоциями является еще одной ключевой областью проводимых исследований. Холмс и Мэтьюс (2010) обнаружили, что эмоции становятся намного доступнее, когда они находятся в форме изображения по сравнению с их языковым описанием. Для связи между ментальными образами и эмоциями ключевую роль играет память. Конвей (2001), крупный исследователь в этой области, разграничивает автобиографическую память, которая непосредственно связана с человеком, от воспоминаний, которые содержат общие события. Конвей предположил, что автобиографическая память напрямую связана с образами, наполненными эмоциями. Для сравнения: языко-

вые воспоминания о событиях не связаны с образами и не нагружены эмоциями. Он выдвинул гипотезу, что образы являются основным каналом для возникновения возможности вспомнить высокоаффективные переживания или происшествия. Другими словами, образ обладает эмоциональной мощностью благодаря прямому доступу к воспоминаниям о связанных с ним эмоциональных событиях, которые хранятся в автобиографической памяти.

В этой парадигме «воспоминания, основанные на образах, могут быть восстановлены напрямую из памяти (а не умышленно созданы). И когда они вдруг неожиданно появляются в сознании, то *«захватывают наше внимание»* (Hackmann et al., 2011, с. 35–36). Фактически люди могут переживать то, что запечатлелось в тревожном образе в далеком прошлом, как будто это действительность, происходящая в реальном времени. Таким образом, навязчивые образы имеют мощные и печальные последствия, особенно для тех, у кого на их основе возникло ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство). Предполагается, что образы могут быть связаны непосредственно со страхом и другими эмоциональными реакциями, заложенными эволюционной историей развития, где чувствительность к перцептивным стимулам являлась жизненно важной необходимостью, в прямом смысле обеспечивающей выживание человека в агрессивной внешней среде.

С учетом последних исследований в этой области становится понятным, почему ключевые техники КПТ, опирающиеся на образы, такие как реструктуризация образов и систематическая десенсибилизация, полезны для уменьшения эмоционального воздействия проблемных воспоминаний и связанных с ними образов.

Образность и нейросаенс

За последние два десятилетия нейрофизиологические исследования представили многочисленные доказательства, что за создание ментальных образов и за процессы восприятия отвечают одни и те же области мозга. Данные, полученные благодаря новейшим техническим достижениям, подтверждают результаты исследований ментальных образов и восприятия, полученные более 100 лет назад Мэри Перки. Уолкер и соавторы (2012) опровергли кажущиеся противоречия во время изучения концепции двойной диссоциации между образами и восприятием, обнаруженной у людей с поражениями головного мозга. Имеются практические наблюдения, что человек с подобным поражением мозга

может иметь ограниченную способность создавать образы, но его способности к восприятию остаются прежними, и наоборот, что, казалось бы, противоречит результатам Перки. Тем не менее после тщательного изучения результатов нейрофизиологических исследований Уолкер и соавторы (2012) пришли к выводу, что основным различием в понимании образов и восприятии является то, что образы включают многие психологические структуры и процессы, используемые также в восприятии; однако считается, что образы стимулируются этими процессами через нисходящие, а не восходящие пути. С этой точки зрения данные две функции тесно связаны между собой, так как образы используют тот же психологический процесс, что и восприятие. Однако поскольку инициирование этих процессов происходит по-разному (из внутренних источников в образах и внешних источников в восприятии), эти два явления диссоциированы (с. 295).

Пирсон и соавторы (2013) провели исследования трех важных компонентов ментальных образов: 1) создание изображений; 2) поддержание изображений; 3) проверка изображений. Их обзор показал, что ментальные образы могут быть созданы двумя путями — из непосредственного восприятия информации и из памяти.

Несколько исследований продемонстрировали, что существуют различия между изображениями, извлеченными из кратковременной и долговременной памяти, и в настоящее время имеются доказательства возникновения образов: изображения могут вызываться преднамеренно и могут возникать спонтанно. В клинической психологии спонтанные образы имеют высокий исследовательский приоритет, так как они часто обнаруживаются при таких расстройствах, как тревога, фобии и ПТСР. Эти исследования необходимы для лечебных целей, в то время как сознательно вызванные образы — это компетенция психологов, проводящих научные эксперименты. Пирсон также сообщил, что имеются документально подтвержденные неудачи в формировании образов при различных расстройствах, таких как длительное расстройство восприятия, депрессия, синдром дефицита внимания с гиперактивностью и врожденная слепота.

На основании исследований Косслина (Цит. по: Pearson et al., 2013) сделаны выводы, что ментальные образы легко разрушаются после их генерации. Причиной их кратковременности может быть включение общих с восприятием участков нервной системы, таких как затылочная кора и другие нервные субстраты, и, возможно, изображения быстро исчезают из сознания, чтобы не мешать нормальному восприятию. Распад

образа также может быть связан с истощением ресурсов внимания, необходимых для удержания изображения.

Наконец, Пирсон и соавторы установили (дальнейшие исследования подтверждают это предположение), что после возникновения изображение сохраняется в глубинных структурах мозга и может быть воспроизведено и использовано в когнитивной обработке. Косслин (Цит. по: Pearson et al., 2013) обнаружил, что нейронные процессы, задействованные для анализа сохраненного изображения, отличаются от тех, которые используются при генерации, преобразовании и обработке изображений. Это исследование показывает, что использование психических образов в лечении предполагает вовлечение нескольких частей мозга и доказывает пластичность нервной системы.

Дальнейшее изучение головного мозга показало, что затылочные, височные и теменные области коры активны и при создании образов, и при их восприятии. Для раскрытия обоих нейронных процессов применялись методы визуализации мозга (Kosslyn, Ganis, & Thompson 2001). В одном эксперименте делалось сканирование мозга, чтобы определить, какая его область активировалась, когда испытуемого просили представить линию определенного типа. Ученые обнаружили, что возбуждалась та же самая область мозга, когда человек использовал зрение, чтобы воспринимать тот же объект в окружающей среде. Таким образом, они доказали, что образы задействуют те же нейронные структуры, которые используются в восприятии, и что эти нервные структуры могут влиять на сенсорные события в самом теле. Основываясь на своих выводах, они предложили теорию функциональной эквивалентности между образами и восприятием. Этот вывод подтверждает возможность использования изображений в практике КПТ. Например, когда клиентов спрашивают, где они испытывают чувства или эмоции в своем теле, у них возникают ментальные образы, а также физические восприятия и ощущения. Терапевты используют информацию, предоставленную клиентами, чтобы понять, что означает их восприятие. Это исследование также поддерживает работу Кабат-Зинна (1982), применившего практики осознанности и медитацию для лечения хронической боли. Изображение боли и того места, где она находится в теле, являлось отправной точкой этого метода лечения.