

# \* Применение АСТ Матрицы

**Dr Richard Bennett**



COUNSELLOR  
RESOURCES



# \* Как ссылаться на эту лекцию

Когда вы ссылаетесь на лекцию из Учебного Ресурса по Консультированию (CSR) или Постоянного повышения квалификации консультанта (Counsellor CPD), укажите свою ссылку следующим образом:

## **Для CSR:**

Bennett, R. 2020. 'Appetitive and Aversive Control'. Using the ACT Matrix [Lecture Recording]. Counselling Study Resource.

## **Для Counsellor CPD:**

Bennett, R. 2020. 'Appetitive and Aversive Control'. Using the ACT Matrix [Lecture Recording]. Counsellor CPD.

Здесь часть в кавычках показывает раздел лекции, на который вы ссылаетесь (так как вся лекция может длиться час).

# \* Результаты обучения

## Цели:

- ✓ Определить и разделить поведение под контролем влекущего или неприятного
- ✓ Ознакомить с ключевыми принципами АСТ матрицы
- ✓ Сопоставить основные процессы модели психологической гибкости с АСТ матрицей
- ✓ Предоставить пошаговую процедуру использования АСТ матрицы на практике
- ✓ Определить полезные вопросы, которые позволят вам и вашим клиентам получить максимальную отдачу от АСТ матрицы, начиная с оценки(эффективности. прим. пер.) и заканчивая последующими вмешательствами



*Прочь*



*Навстречу*



# \* Контроль влекущего и неприятного

- ✓ Поведение под контролем влекущего:
  - приближаетесь к тому, чего вы действительно хотите
  - приближение/изучение 'влекущего стимула'
- ✓ Поведение под контролем неприятного:
  - уход от того, чего ты не хочешь
  - бегство от/избегание 'неприятного стимула'

# \* Контроль влекущего и неприятного: упражнение

Создайте сценарии, в которых следующие виды поведения находятся под контролем неприятного или под контролем влекущего:

- ✓ Бежать сквозь лес
- ✓ Заниматься любовью
- ✓ Переезжать в новый дом
- ✓ Сидеть на диете

В чем разница, экспериментально (в опыте)?

# \* Контроль влекущего и неприятного

Что нужно помнить:

- ✓ Форма и функция - это не одно и то же.
- ✓ Интенция и функция - это не одно и то же
- ✓ Любое поведение может быть либо движением навстречу, либо движением прочь.
- ✓ Функционально схожие модели поведения могут выглядеть совершенно по-разному.

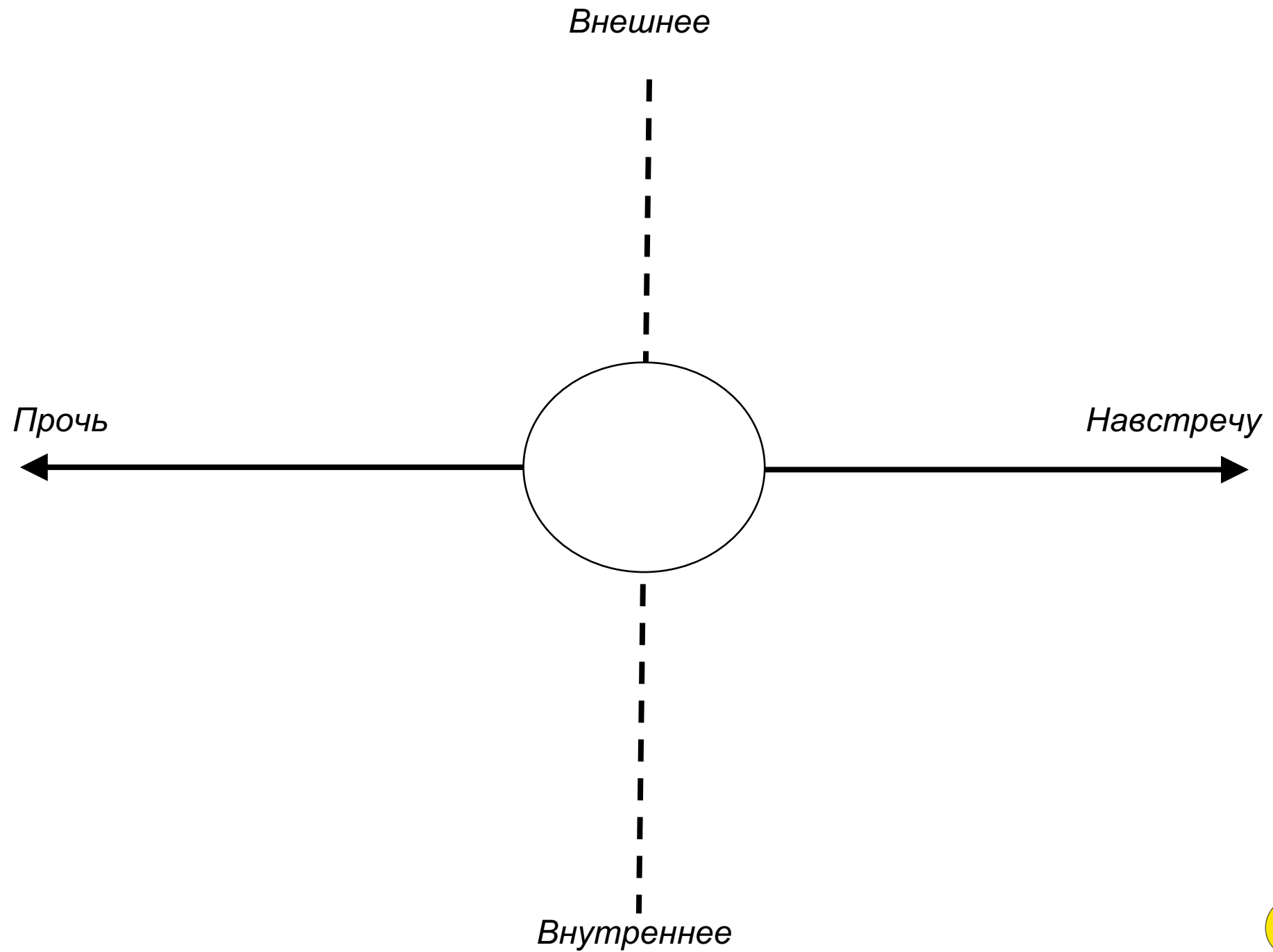


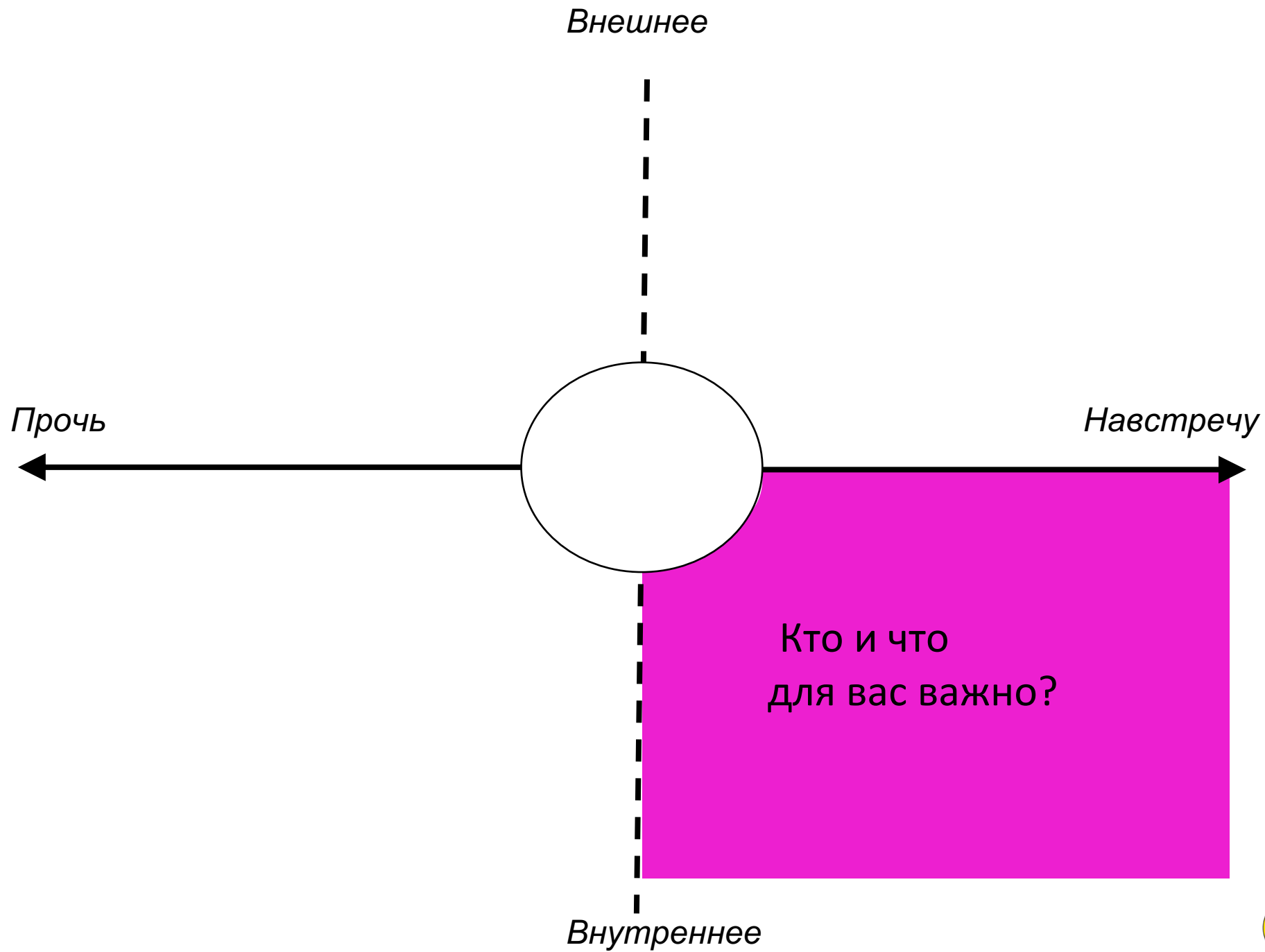
*Прочь*



*Навстречу*

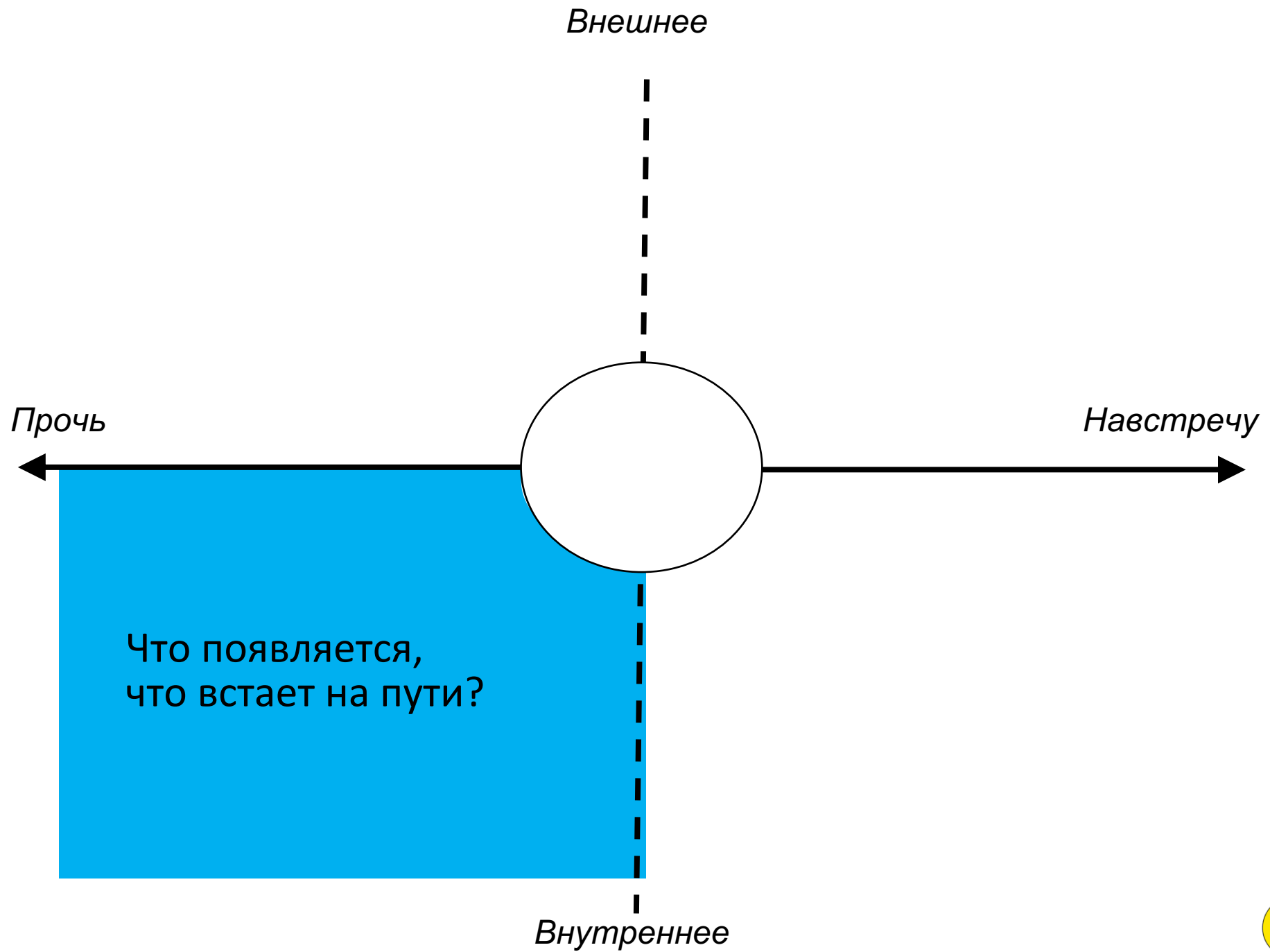






# \* Ценности определяются

- ✓ Свободным выбором
  - отражают желания, а не требования
- ✓ Действуют как стимул для подкрепляющего действия
  - что-то, что вы можете выполнять также, как думать и чувствовать
    - указывают направление, а не пункт назначения
- ✓ Всегда в настоящем
  - в отличие от целей, это не то, чего вам нужно ждать
  - как правило, независимы от контекста
- ✓ Приоритетны, хотя не обязательно справедливы
  - как разные направления на компасе



## \* Что встает на пути?

- ✓ Может быть полезно провести разделение между разумом и телом.
- ✓ Простая запоминалка:

**T** houghts

Мысли

**I** mages

Образы

**M** emories

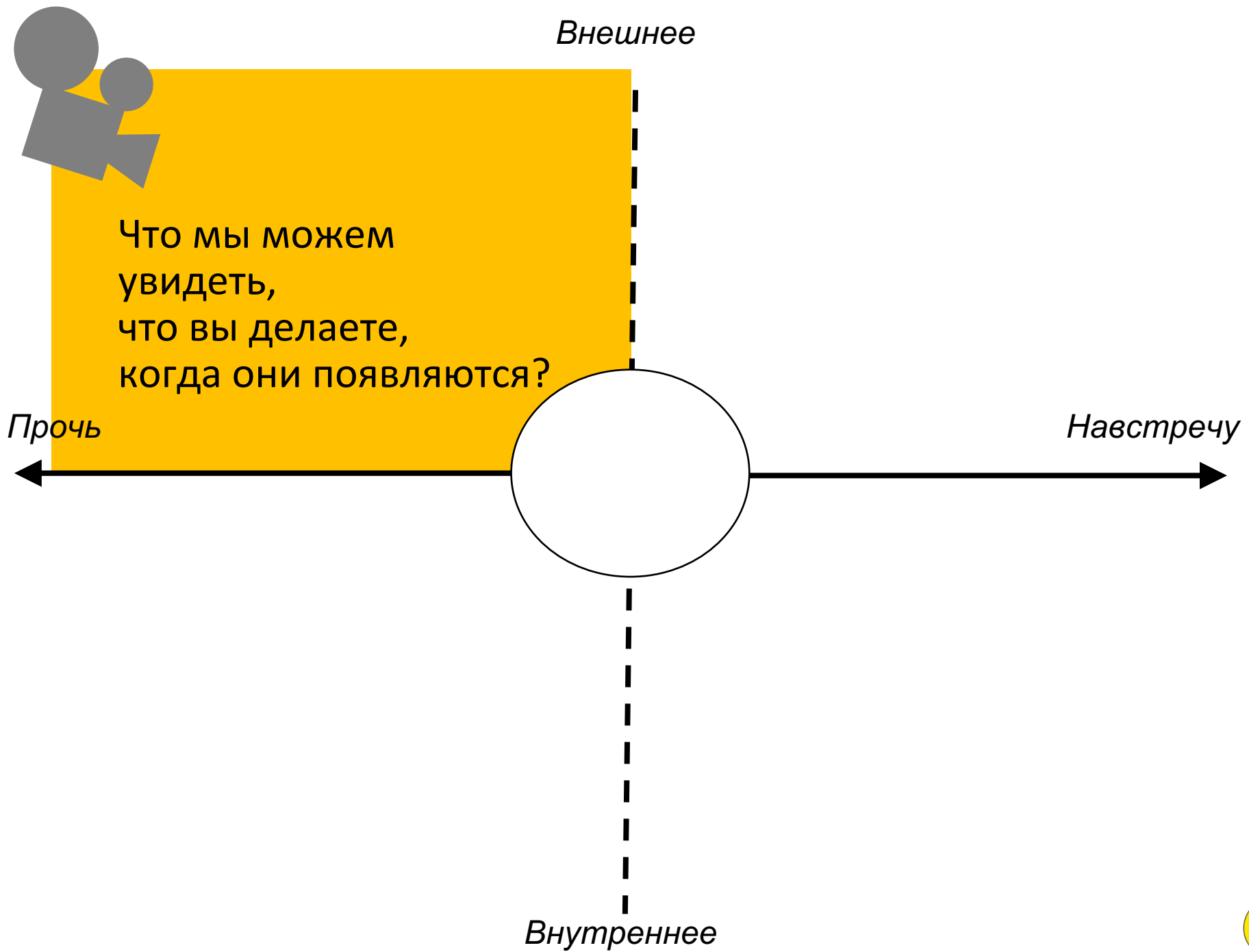
Воспоминания

**E** motions

Эмоции

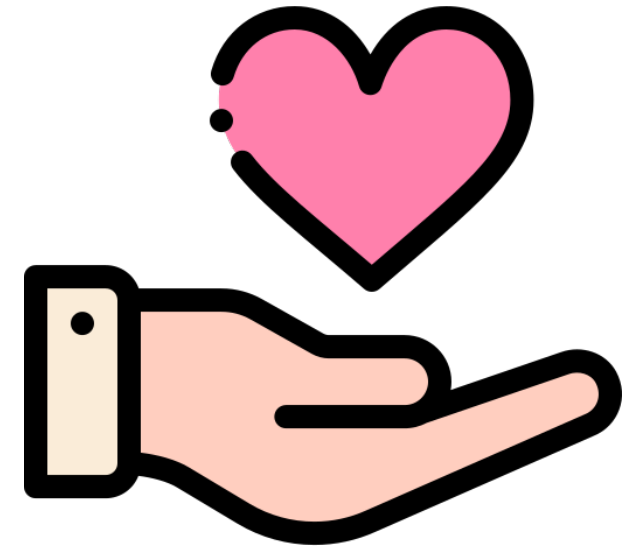
**S** ensations

Ощущения



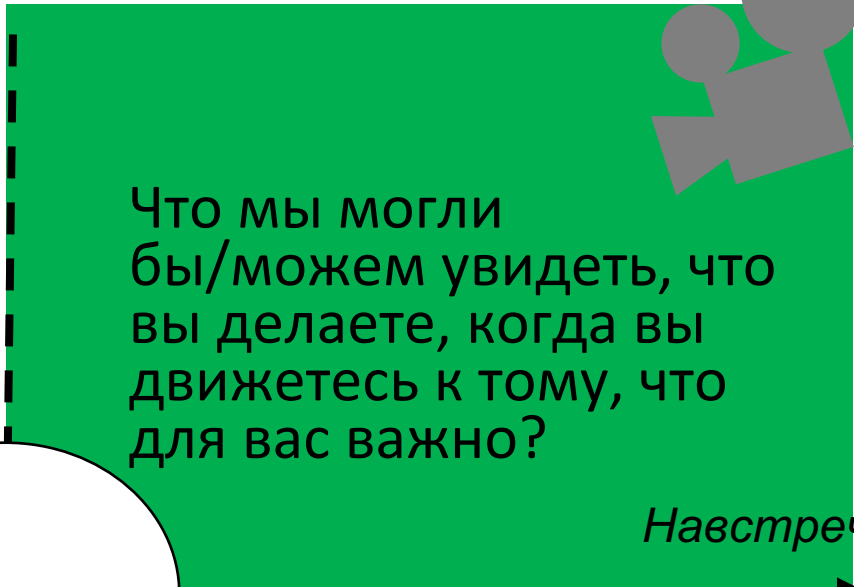
## \* Сострадание к движениям прочь

- ✓ Функциональный анализ движений прочь важен.
- ✓ Движения прочь это приемлемый вариант.
- ✓ Поощряйте сострадание к себе, чтобы противостоять слиянию с обвинением или самокритикой.
- ✓ Освободите место для неосуждающего подхода.



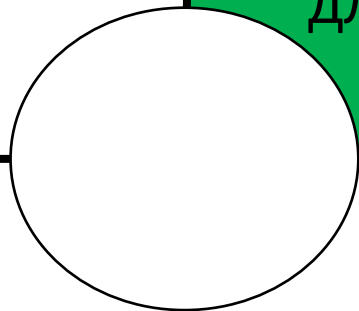


Внешнее



Что мы могли бы/можем увидеть, что вы делаете, когда вы движетесь к тому, что для вас важно?

Навстречу



Прочь



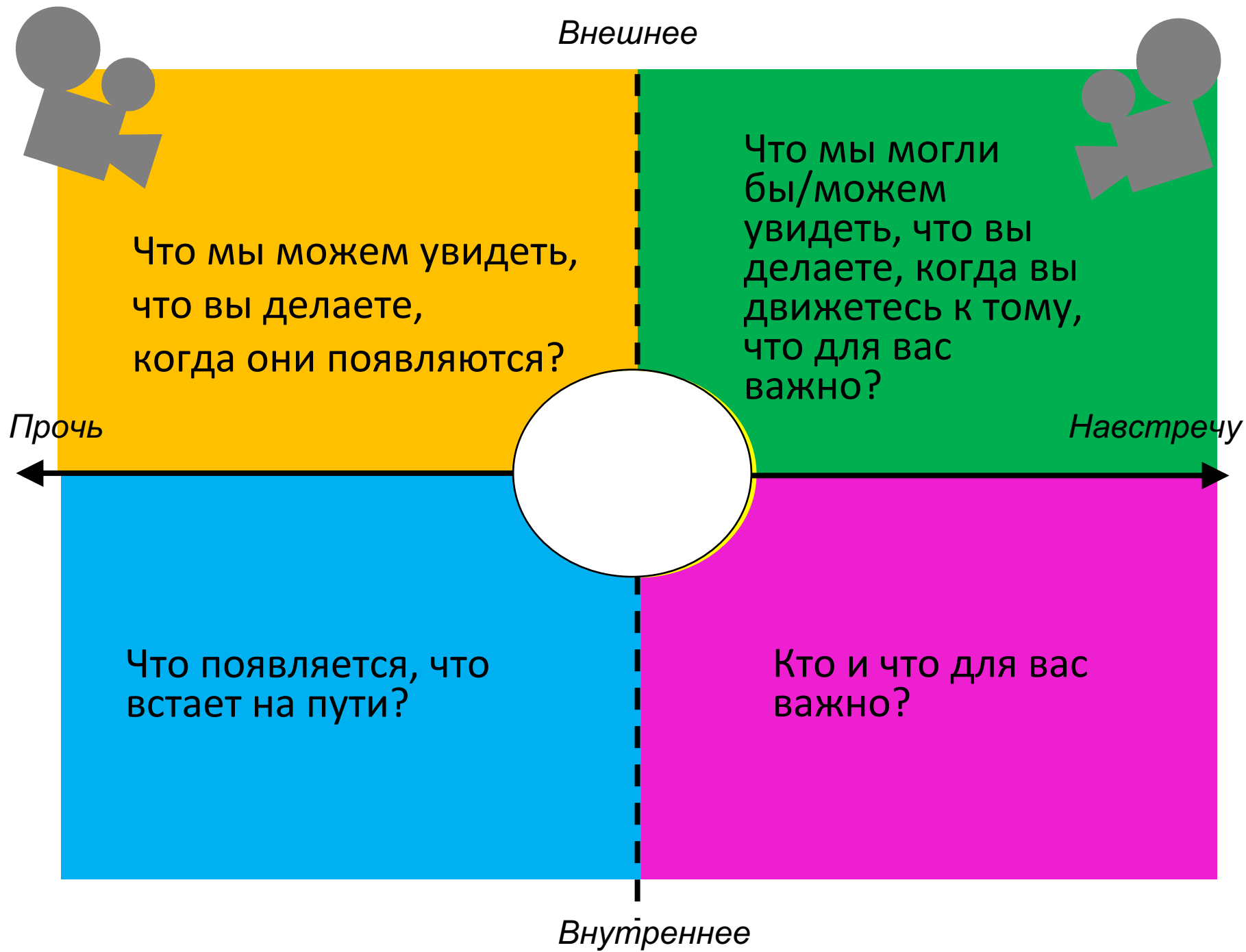
Внутреннее

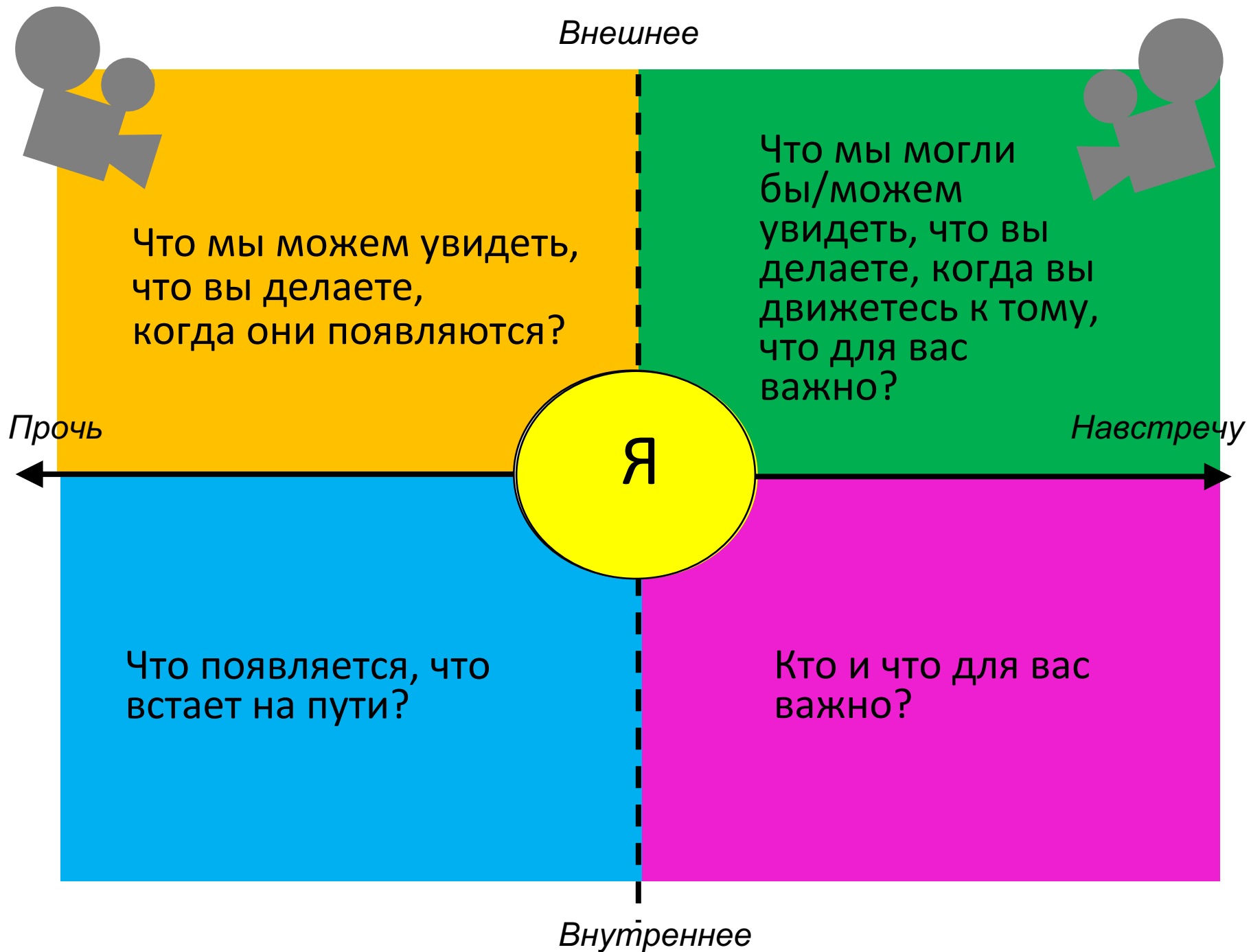


# \* Выше линии

Фокус на наблюдаемом поведении:

- ✓ действие важнее интенции
- ✓ использовать метафоры системы видеонаблюдения или документального фильма
- ✓ четко различать
  - вверху слева (движимые контролем неприятного/избеганием опыта)
  - вверху справа (движимые контролем влекущего/ценностями)





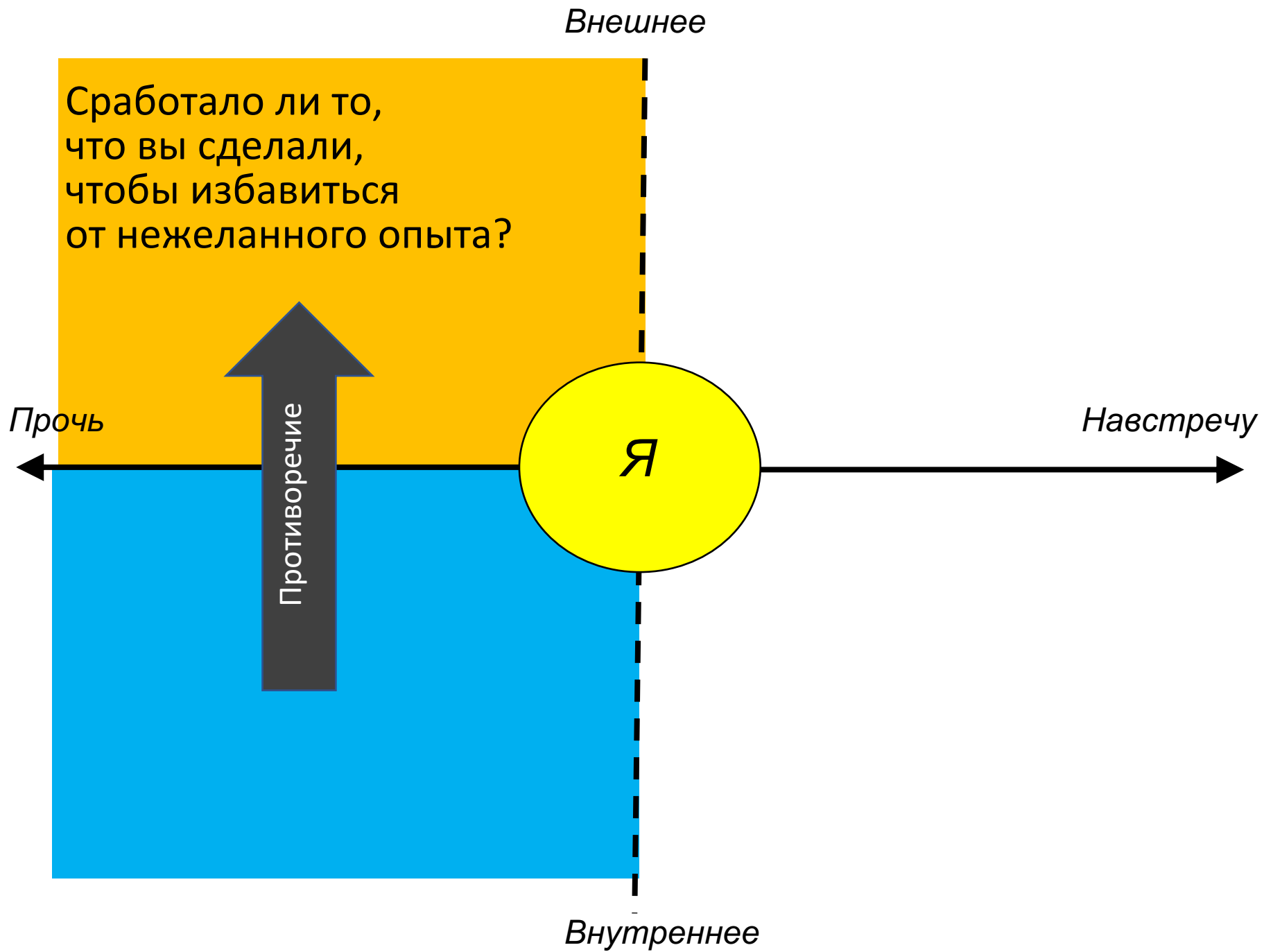
## \* В центре

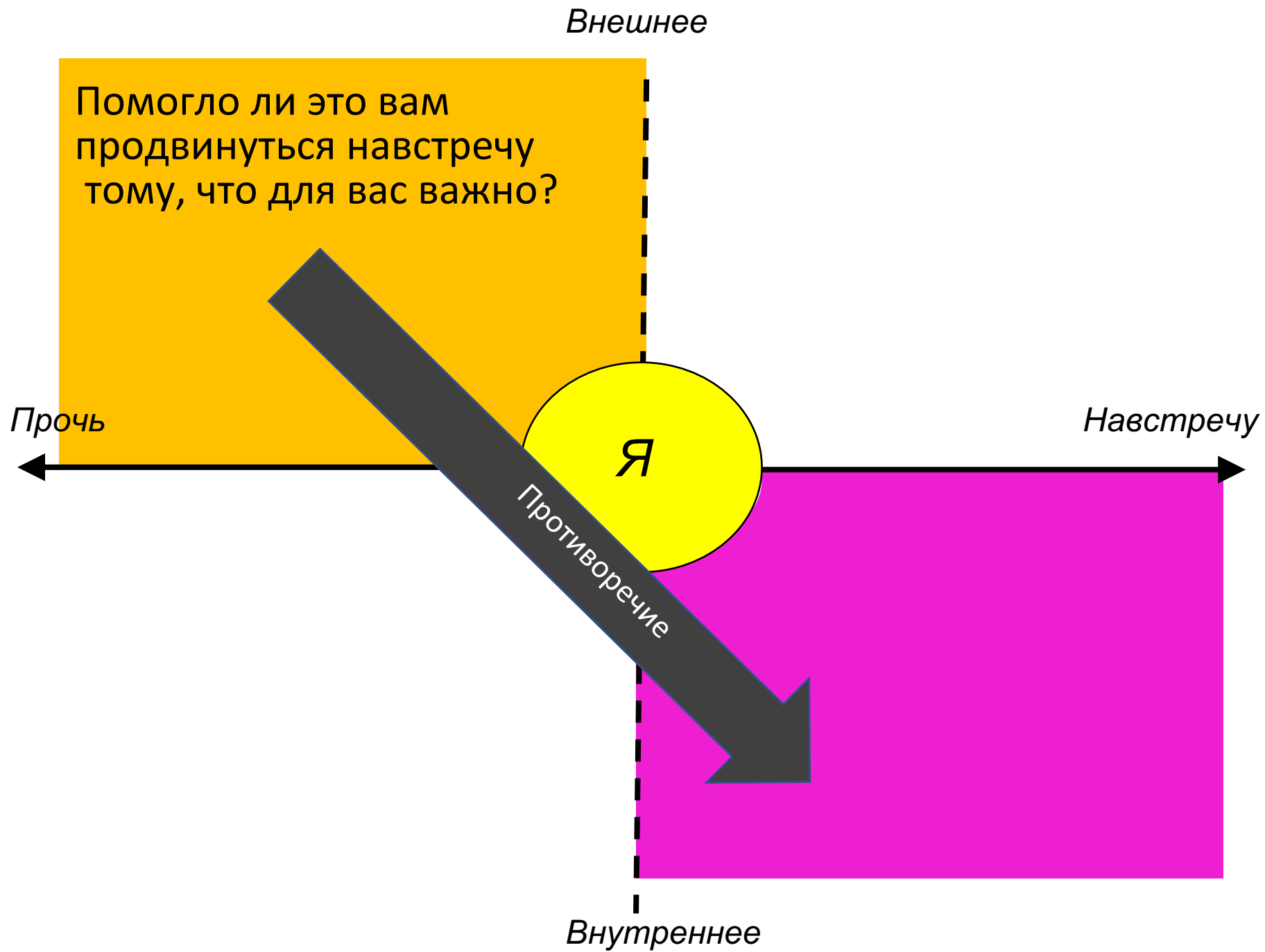
'Я' объясняется как:

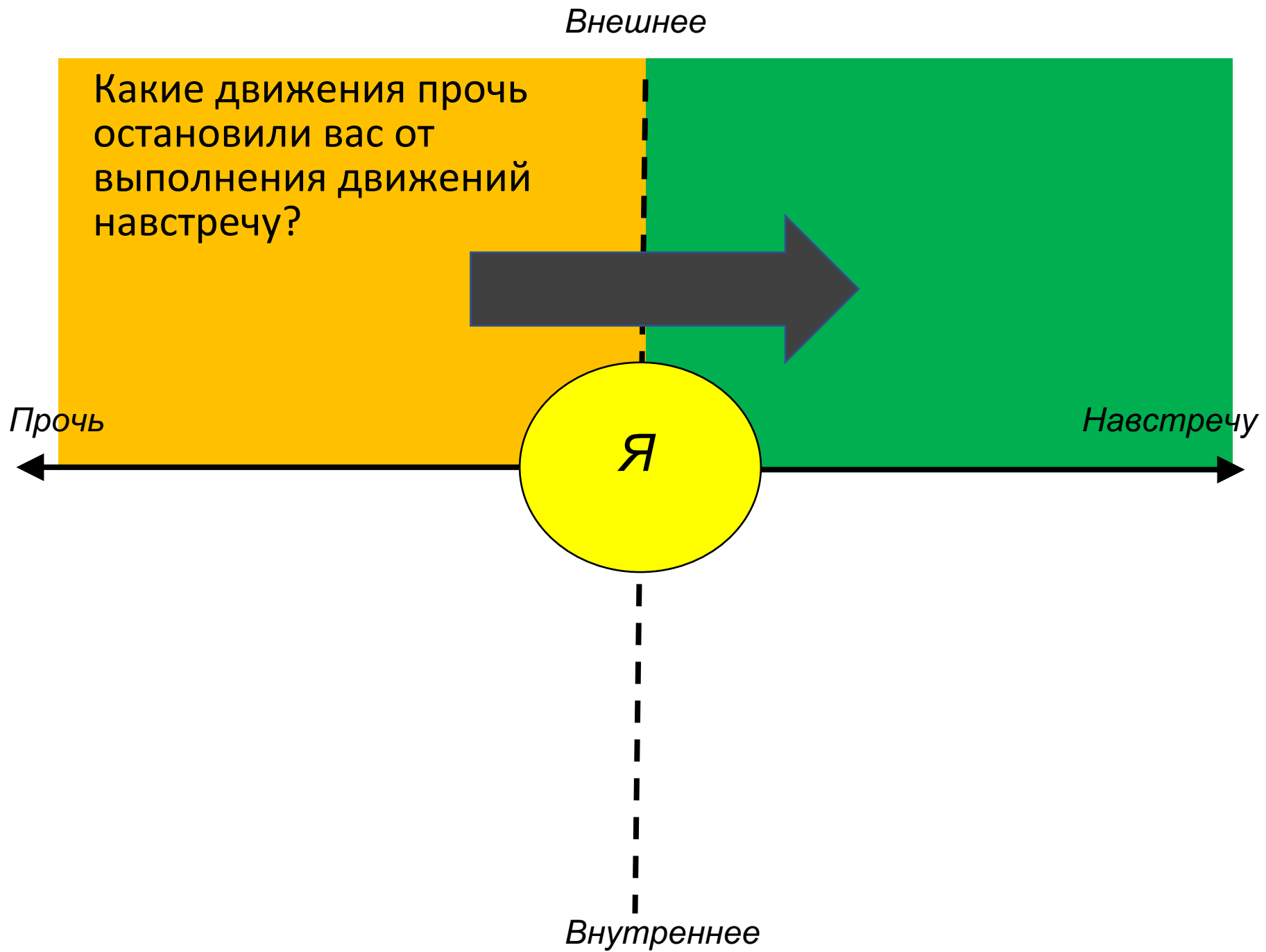
- ✓ Быть в контакте с настоящим моментом
- ✓ Иметь вид с вертолета\*
- ✓ Отделять Я от контента
- ✓ Замечать
- ✓ Выбирать



\*наблюдать за всем сразу со стороны (прим. пер.)





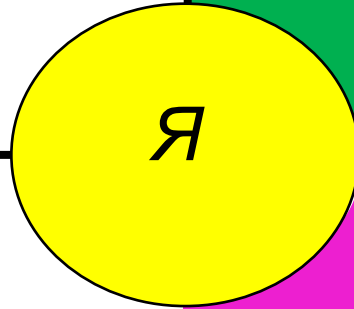




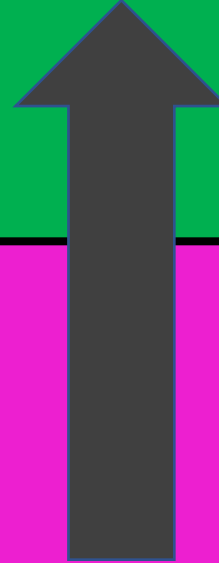
Внешнее

Что бы сделал человек,  
которым вы хотите  
быть?  
Не могли бы вы двигаться  
вместе с **TIMES**?

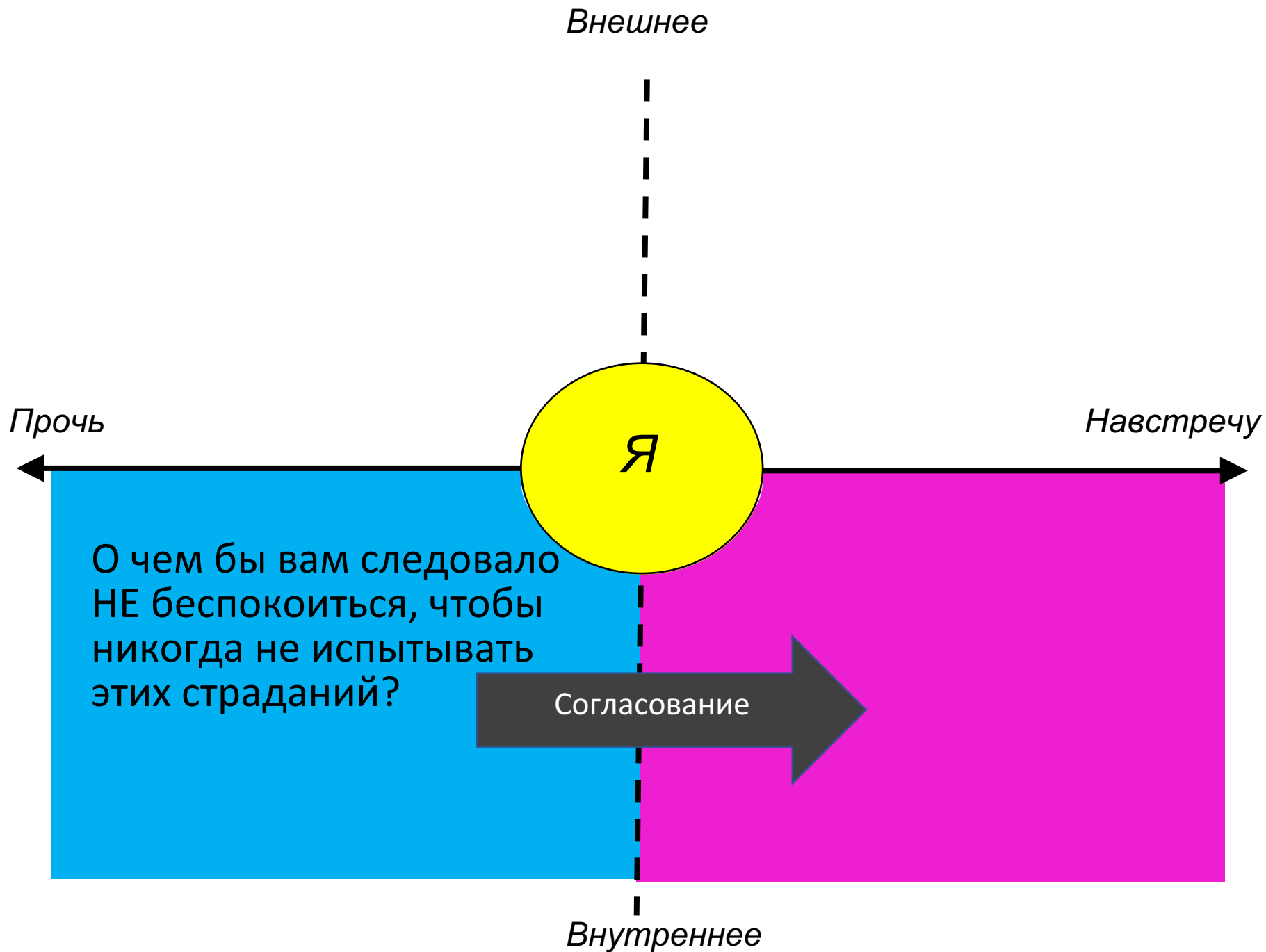
Прочь

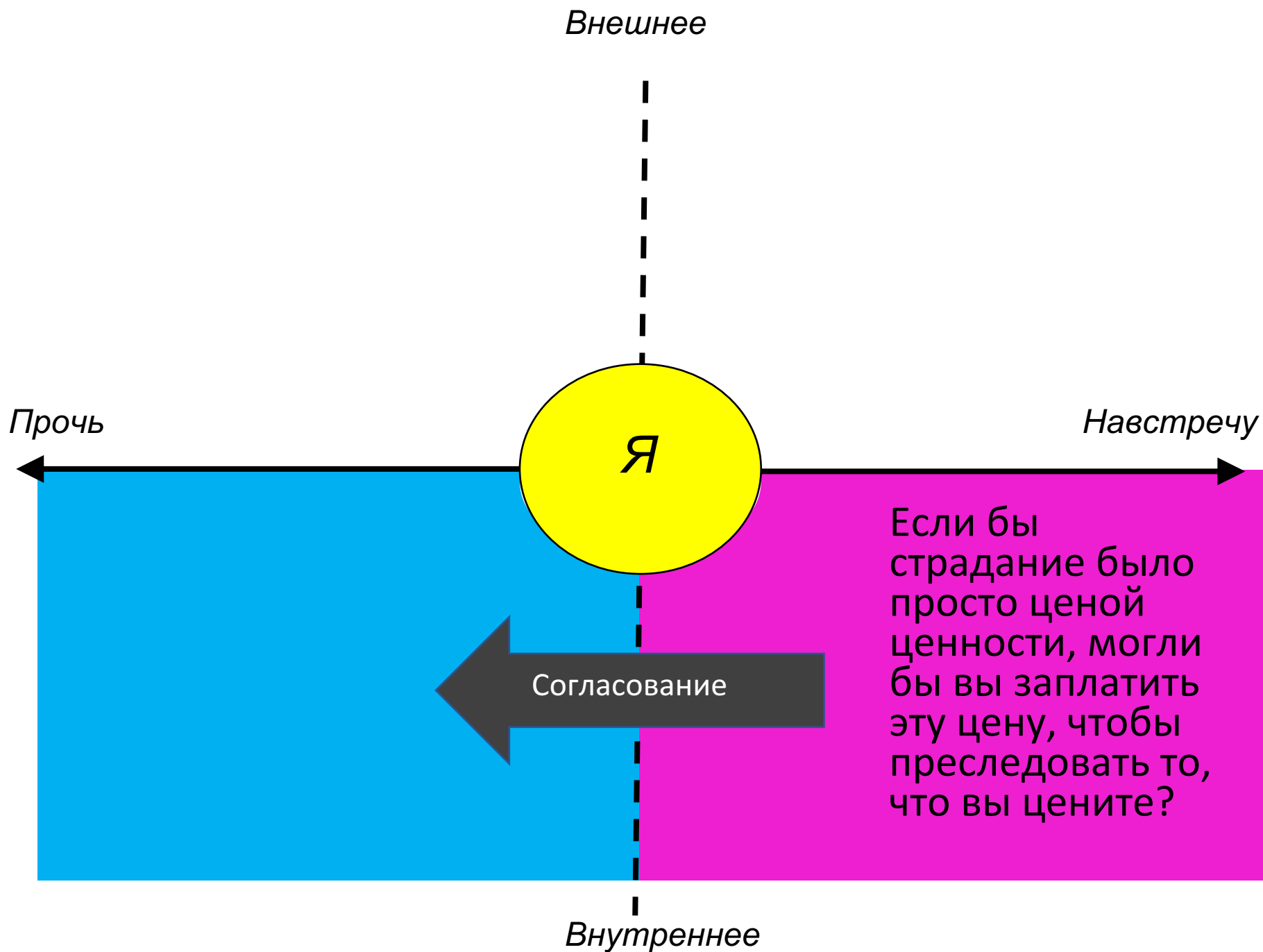


Навстречу



Внутреннее





Внешнее

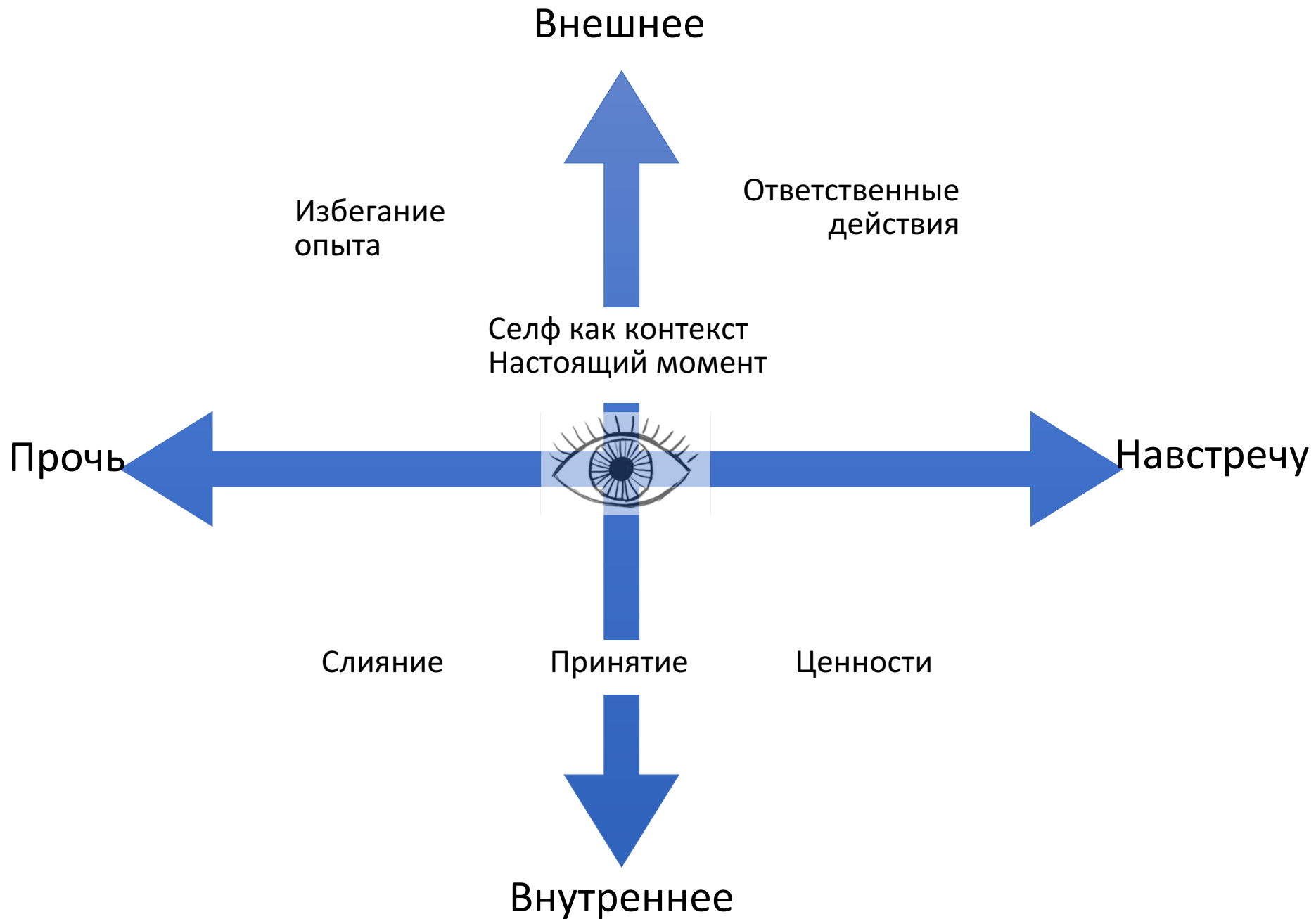
Что вы видите в своей Матрице?

Прочь

Навстречу

Я

Внутреннее

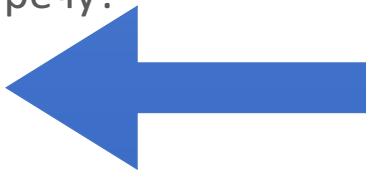


ВНЕШН.

- Решает ли то, что вы сделали, ваши проблемы ...

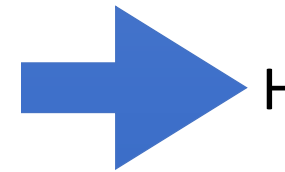
- Работает для избегания нежелательного (в краткосрочной/долгосрочной перспективе)?
- Работает для движения навстречу ценностям?
- Встает на пути движения навстречу?

П



- Если бы ваши ценности были за рулем, что бы вы сделали?
- Какой маленький шаг навстречу вы можете сделать в ближайшие 24 часа?
- Что вы делаете в хороший день?

• Пауза: что вы замечаете (мысли/чувства/эмоции)?  
Где в вашем теле?



Н

• Значит, какая-то часть вас сейчас замечает себя там. Что вы могли бы посоветовать отсюда?

- Что твой разум (назови его) говорит тебе?
- Заметьте это, назовите это, поблагодарите и отпустите!
- Что есть такого, чего вы не можете иметь?
- Для чего вам нужно было бы освободить место?



ВНУТР.

- О чем бы вам нужно было не беспокоиться, чтобы не страдать?
- Ради чего стоит страдать?
- Готовы ли вы переносить дискомфорт, ради жизни, наполненной тем, что действительно важно?



Сайт / Электронная почта

[www.thinkpsychology.co](http://www.thinkpsychology.co)  
[admin@thinkpsychology.co](mailto:admin@thinkpsychology.co)

Twitter

[@thinkpsychol](https://twitter.com/thinkpsychol)