

## «Шведский стол»

метафорические ассоциативные карты

Автор идеи	Пушков Александр
Фотограф	Пушкова Алёна
Год издания	2016
Размер коробки	10,5x7,5x5,5 см
Размер карты	10x7 см
Количество карт	90 карт-картинок
Количество ароматов	7 шт.

Шведский стол — способ подачи пищи, при котором множество блюд выставляются рядом, и еда разбирается по тарелкам самими гостями. Сложно подобрать более точное название для колоды карт, *созданной для исследования процесса коммуникации человека с собой, партнером и миром*. Именно этот формат подачи еды позволяет нам быть автономными и ответственными, регулировать по своим потребностям объём, качество и очередность подачи пищи, творчески комбинировать вкусы (вкусовые ощущения) и сохранять свою индивидуальность.

Пища является одним из самых важных и древних компонентов материальной культуры, обеспечивающих существование человека. Кулинарные традиции, формирующиеся на протяжении длительного времени, дают богатый материал для анализа мифологических, религиозных представлений нации, социально-исторического, духовно-нравственного и бытового жизненного опыта народа. Ряд психолингвистических, филологических и философских исследований показало, что лексико-семантическое поле «Еда» служит богатым источником метафорической интерпретации человеческой жизни – общения, быта и мировоззрения.

Благодаря колоде метафорических ассоциативных карт «Шведский стол», состоящей из творчески обработанных профессиональных фотографий блюд, содержащих разные характеристики (вкусовые качества, способ приготовления, назначение и пр.), появилась возможность широко *исследовать процесс коммуникации/взаимодействия человека с самим собой, партнером и социумом*. Метафора еды всесторонне раскрывает коммуникационную сферу – какого качества информацией, в какой форме и объеме мы «почиваем» партнера, учитываем ли мы его «индивидуальные вкусы», соблюдаем ли мы «режим\график»? Благодаря работе с колодой человек автоматически становится в мета-позицию и обсуждает/исследует свои коммуникационные процессы.

Уникальность колоды состоит в ароматических флаконах, задействующих ольфакторный (обонятельный) канал для *исследования ассоциаций*, вызванных определенным запахом, *стимулирования базовых эмоций* и *вскрытие имплицитных переживаний*, возникающих в процессе коммуникации.

	<b>Характеристика еды</b>
<b>Наличие запаха</b>	приятный (душистый), неприятный (вонючий) естественный (присущим еде)
<b>Качество продукта</b>	хорошего качества (лакомый) плохого качества (испорченный)
<b>Объём (вес) куска</b>	с большим объёмом с маленьким объёмом
<b>Вкус пищи</b>	кислая сладкая горькая солёная
<b>Другие ощущения, близкие к вкусовым</b>	жгучая терпкая жирная металлическая холодящая умами
<b>Температура пищи</b>	горячая холодная
<b>Наличие термической обработки</b>	сырая пареная маринованная жареная печеная варенная тушеная квашенная соленая вяленая копченая сушеная
<b>Интенсивность окраски</b>	яркая бледная
<b>Ценовой уровень</b>	дорогая дешевая
<b>Сложность приговления</b>	простая сложная
<b>Назначение пищи</b>	корм для животных завтрак/обед/ужин праздничная перекус/тормозок обряд/жертвоприношение
<b>Способ приготовления</b>	домашняя ресторанная столовая уличная на открытом огне химическая

Теоретическую основу концепции колоды составляют:

- ❖ Идеи системных-семейных терапевтов о центральной роли процесса взаимодействия между членами системы, как основного принципа их диагностики и коррекции.
- ❖ Феномен интроекции и базовые теории гештальт-терапии.
- ❖ Экспериментальные исследования Т.Н. Березиной взаимосвязи базовых запахов и базовых эмоций.
- ❖ Подход М. Эриксона в работе с сексуальными нарушениями в паре.

Ниже они рассмотрены более подробно.

1. За всю историю развития семейной системной психотерапии процесс взаимодействия между членами семьи занимал центральное положение в исследованиях ученых. На сегодняшний день *нарушения межличностного общения* считается одной из наиболее актуальных проблем семейного функционирования. Обобщая открытия разных исследователей (Э. Берн, В. Сатир, Г. Бейтсон, Р. Лэнг), можно выделить следующие виды нарушений.

- 1) противоречивость вербальной и невербальной коммуникации;
- 2) возникновение коммуникационных барьеров;
- 3) манипулирование партнером в процессе коммуникации;
- 4) нарушение и искажение передачи чувств;
- 5) «отклоненная» коммуникация;
- 6) парадоксальная коммуникация;
- 7) «замаскированная» коммуникация — мистификация;
- 8) борьба за коммуникационный канал.

*Выявление и осознание нарушений* в общении друг с другом может стать залогом формирования эффективной межличностной коммуникации. Сложность заключается в том, что зачастую супруги в процессе общения обращают внимание на поверхностный уровень (то, что на виду, сам текст), а подтекст (глубокий, скрытый уровень) в момент разговора для них недоступен. Чуть ли не единственным шансом преодолеть проблемы в общении – это начать «коммуницировать о коммуникации» (выходить на уровень *мета-коммуникации*). Метафорические ассоциативные карты эффективно применяются в системной семейной терапии и помогают вскрыть имплицитные послания и выявить скрытый смысл трансакций.

2. Пищевая метафора очень удобна при описании одного из фундаментальных способов человеческого взаимодействия с окружающей средой — интроекции. Фредерик Перлз первый увидел четкую параллель между тем, как человек обходится с пищей и его поведением. Он использовал идею обмена веществ (метаболизма) как ведущий принцип функционирования живой открытой системы.

Отношения человека с поступающей извне информацией, будь то традиции, установки, лозунги, понятия, факты, стандарты поведения, аналогичны его отношениям с пищей. “Переварена” ли информация в деталях, или была проглочена целиком, без критики, без вникания и понимания, а лишь из-за доверия “авторитетам” — это уже интроект.

Интроэкция — бессознательный психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. Включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр..

Метафорические ассоциативные карты могут отразить процесс взаимодействия человека с окружающей средой, провести ревизию присвоенных установок, мыслей и ценностей.

3. Связь запахов и эмоции обусловлена анатомическими, функциональными и физиологическими факторами

1. Лимбическая система, отвечающая за генерацию эмоций, - это древний обонятельный мозг;
2. Практически все функции запахов связаны с эмоциями, хотя бы тем, что большинство запахов всегда вызывают эмоции (мин. Приятные-неприятные);
3. При переживании человеком сильных эмоций изменяется функциональное состояние его организма, что ведет к изменениям исходящего от него запаха.

Согласно теориям базовых запахов, все многообразие ощущаемых человеком ароматов создается комбинацией небольшого количества первичных запахов, к каждому из которых обнаружены специальные рецепторы в носовой полости (Дж. Эймур, 1965). Согласно теориям базовых эмоций, все человеческие эмоции и чувства формируются определенным сочетанием нескольких фундаментальных эмоций (П.Экман, 1972), при этом для каждой базовой эмоции обнаружен нервный центр в головном мозге, возбуждение которого вызывает эту эмоцию.

Эмпирические исследования по изучению влияния базовых запахов на эмоциональную сферу человека показало, что предъявление большинства из базовых ароматов ведет к возникновению у человека конкретных базовых эмоций на предсознательном уровне, а именно:

- гнилостный запах вызывает эмоцию отвращения;
- фруктовый – удовольствия;
- камфарный – печали;
- едкий запах – страх;
- мускусный – гнев;
- цветочный – радость;
- мятный – интерес, удивление.

В лабораторных условиях нами был создан набор ароматических флаконов, содержащих в себе вышеперечисленные запахи. В качестве эталонов базовых запахов мы брали вещества, рекомендуемые для этих целей Эймуром – это были ароматические масла (мускусный, эфирный, цветочный, мятный запахи), продукты животного происхождения (гнилостный), лекарственные вещества (камфарный) и продукты пищевой промышленности (едкий).

Использование арома-набора в комбинации с метафорическими картами позволяет

- выявить бессознательные эмоции;
- увеличить число ассоциаций на визуальный стимул;
- провести мягкую коррекцию и развитие эмоциональной сферы.

4. Метафору питания можно так же использовать для осознания сексуальной сферы. "Скажи мне что и как ты ешь, и я скажу, какой из тебя любовник..." – так утверждает Вилли Пасини, профессор психиатрии женевского университета, автор книги "Питание и любовь". Образ питания приоткрывает завесу над тем, что происходит (или не происходит) в постели. Клиентам зачастую сложно говорить о своей сексуальной жизни, поэтому для облегчения этого процесса можно использовать пищевую метафору: как партнеры подбирают пищу, как описывают её приготовление, пробу. Всё это может дать выход на такие аспекты, как выбор партнёра, ухаживание, непосредственно половой акт, удовольствие, скорость.

Милтон Эриксон эффективно применял метафору принятия пищи в супружеской терапии. Главной целью разговоров о еде - бессознательное связывание конфликтов в отношениях между супругами и кулинарной темы. Затем Эриксон давал клиентам домашнее задание - пообедать вместе так, чтобы каждый из супругов получил от еды максимум удовольствия и стимулировал аппетит другого. При этом сформулированная ассоциативная связь способствует получению парой большего удовлетворения не только от обеда, но и от сексуальных отношений.

Метафорические ассоциативные карты «Шведский стол» предназначены для исследования межличностной коммуникации, ценностно-мотивационной и смысловой сфер. Колода легко интегрируется с теоретическими парадигмами системно-семейной психотерапии, транзактным анализом, гештальт терапией и пр. Рекомендуется для использования психологам и психотерапевтам в работе со взрослыми, парами и семьями.

## Варианты использования колоды

*Упражнение: Скрытый смысл коммуникации*

*Цель:*

- клиент в **открытую** перебирает колоду, достает 2 карты: одна отражает его транзакцию к партнёру, другая - партнера к нему;
- комментирует и анализирует свой выбор;
- в **закрытую** достает ещё 2 карты: одна отражает скрытый смысл его транзакцию к партнёру, другая - партнера к нему;
- прислушивается к своим переживаниям, делится мыслями, ищет ответы на актуальные вопросы.

*Упражнение:*

*Цель:*

- перед клиентом раскладывается лицом вверх вся колода карт;
- пошагово воспроизводя конфликтный разговор (или ведя его «вживую» с партнером прямо на консультации), его просят обозначать каждую реплику (свою и партнера) определенной картой;
- далее происходит анализ сложившейся коммуникации и формирование альтернативного конструктивного диалога (который тоже рекомендуется сопровождать символизацией при помощи карт).

*Упражнение: Невыраженные чувства*

*Цель:*

- клиент в **открытую** перебирает колоду, достает 2 карты: одна отражает его транзакцию к партнёру, другая - партнера к нему;
- комментирует и анализирует свой выбор;
- из предложенных флаконов с запахом выбирает наиболее релевантный

По вопросам об использовании карт и их приобретении обращайтесь к торговым представителям:

Украина:

Беларусь:

Казахстан:

Литература:

Березина Т. Н. Взаимосвязь базовых запахов и базовых эмоций / Т.Н. Березина // Вопросы психологии. – 2012. – № 4. – С. 106-116.

Капелюшник Е. В. Кулинарные образы, характеризующие мир человека // Молодой ученый. — 2011. — №2. Т.1. — С. 207-214.

Перлз Ф. Практика гештальт-терапии / Фредерик Перлз. — Институт общегуманитарных исследований, 2001.

Эриксон М. Х. Стратегия психотерапии / Эриксон Милтон – СПб: Речь, М.: Издательство Института психотерапии 2002.