

ОПИСАНИЕ МАСТЕР-КЛАССА

Представлена работа с супружеской парой с применением метода кулинарт-терапии в рамках Фестиваля лучших практик психотерапии и консультирования «SmartPsyFest Маленькими шагами в большую науку», который прошел на базе ООО ОНЛАЙН ИНСТИТУТ СМАРТ 22 мая 2024г.

Соавтор метода «Кулинарт-терапия» практикующий психолог, руководитель направления «Организация психологической помощи населению» научно-практической лаборатории SmartLab Айрапетова (Сенаторова) Елена Константиновна представила пример своей работы с парой (всего за 2024г. реализовано более двадцати кейсов работы с супружескими парами, обратившимися по поводу проблем во взаимоотношениях). Оба участника (муж и жена) дали согласие на видеозапись сессии, а также публикацию материалов в открытых источниках с целью обучения специалистов методу кулинарт-терапии и презентации этого метода для широкой общественности.

На видео можно наблюдать диагностико-коррекционную работу специалиста. В приложенной транскрибации второй встречи – обсуждение полученных результатов.

ФАБУЛА КЕЙСА:

Даша и Гоша проживают совместно 7 лет.

В браке 2 года.

Каждый более года в личной терапии у других специалистов.

Запрос на сессию звучал так: «У нас все хорошо, мы не ссоримся, но как будто ушло ощущение близости, радости из отношений. Они превратились в рутину, и мы больше похожи на брата с сестрой, чем на супругов. Это сказывается на интимной жизни. В личной терапии мы, вроде все проработали, и зашли в тупик. Думаем менять терапевтов или попробовать другой подход. Хотелось бы понять направление, куда двигаться дальше».

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СПЕЦИАЛИСТА

Перед специалистом встали задачи:

- Подобрать занятие максимально диагностическое, с заданиями на разные виды взаимодействия в паре.
- Посмотреть на реакцию каждого из супругов на определенные обстоятельства в их взаимодействии.
- Посмотреть на способы вербальной и невербальной коммуникации.
- Увидеть общение и реакции в сложных моментах контакта.
- В последующем разборе подсветить моменты, с которыми возможно продолжить углубленную целенаправленную работу.

Предварительно каждому из участников было дано несколько заданий:

1. Описать романтический день для себя (как хотел бы я, и для своего партнера(если бы я готовил сюрприз для него).
2. Придумать 1-2 блюда для любого романтического приема пищи.
3. Купить продукты отдельно друг от друга, не обсуждая, не показывая партнеру.

СТРУКТУРА ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ

Начало сессии:

Согласие на съемку.
Прояснение запроса.
Установление регламента занятий.
Объяснение правила «стоп».

Психологическая разминка:

1. Гоша и Даша поделились друг с другом романтическими планами.
2. Блиц-вопрос: «Как бы вы представили своего партнера, если бы он был блюдом или напитком, или продуктом и почему?»
3. Записать эту часть для дальнейшего обсуждения.

Основная часть:

Предложенная терапевтическая фабула:
Пара стоит между прошлыми и новыми поколениями рода.
Книги, которые были написаны предками - утеряны.
Пара начинает писать кулинарную книгу с семейными рецептами, связанными с особенными событиями жизни семьи, их чувствами, историями, которая будет передаваться детям и внукам.
Сегодня они придумывают первые рецепты этой ценной книги.

Задание для пары:

Приготовить блюдо из продуктов партнера, дать название, накрыть стол для романтического приема пищи. Блюдо должно быть новым и непривычным для пары.

Условия:

Клиенты не могут разговаривать, писать на бумаге, кивать «да» или «нет».
Можно рисовать буквы и слова на теле друг друга условно, не используя графические изображения букв.
Можно издавать любые звуки, щелчки, стуки, звуки природы, животных, птиц.
Дано время-блиц 3 мин, чтобы придумать жестовые ответы: «да» «нет» «да, делай как считаешь нужным» «нет, для меня важно именно так».

У пары есть возможность в исключительных случаях задать специалисту 2 вопроса.

Пара активно приступила к выполнению задания.

В ходе работы специалист прервала процесс и дала третье задание: завязать глаза друг другу по-очереди, выполнять работу по приготовлению блюда самому или с помощью другого, без использования речи.

ТРАНСКРИБАЦИЯ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ

Доброе утро, Гоша и Даша.

Я благодарю вас за согласие на смелый эксперимент.

Надеюсь, что все пройдет максимально комфортно и полезно для вас обоих.

Я уточняю ваше согласие на запись сессии для представления на Фестивале лучших практик и консультирования института SMART.

На прошлой сессии вы поделились со мной тем, что со временем, после 7 лет совместной жизни, вы как будто перестали испытывать чувство единства, общности друг с другом. Что жизнь стала рутинной, в ней стало меньше романтики и нежности, много бытовых разногласий и это негативно отразилось на вашей жизни, как бы лишая ее близости.

Я подумала, и решила предложить вам необычную сессию Кулинарт-терапии для пары, и дальнейший разбор ситуации с использованием метафорических карт.

Сессия будет длиться приблизительно 1,5 часа, так как она включает необычные практически задания.

Вы не представляете, сколько мы можем узнать друг о друге, просто приготовив вместе ужин. Недаром этот сюжет так любят режиссеры.

Поэтому попробуем вместе срежессировать немного романтики в вашей жизни и посмотрим, что из этого получится.

Вы заранее должны были выполнить первую самостоятельную часть:

Подготовить два варианта описания самого романтического дня.

Один: как представляете себе вы, как хотели бы для себя.

Второй: как представляете и устроили бы для своего партнера.

Давайте поделимся этой информацией друг с другом.

Кто хочет начать?

К обсуждению мы перейдем позже, а сейчас еще небольшая кулинарная прелюдия.

Напишите на листе, не показывайте друг другу, если бы вам надо было охарактеризовать друг друга, каким блюдом вы бы назвали своего партнера?

Из каких ингредиентов состоит это блюдо?

А какой бы это был напиток?

У вас на это 5 минут.

Теперь отдайте мне ваши листы.

Их мы тоже обсудим позже, а сейчас приступим к основному блюду)

Ваше задание: нужно приготовить блюда, но не те, что вы задумали, а новые сочетания объединив ваши продукты и придумав совершенно новые блюда.

Каждый придумает свое название каждому блюду.

Представьте, что вы составляете книгу рецептов для будущих поколений вашей семьи, и эти названия войдут в ваш семейный кулинарный альбом для потомков.

Условие: блюдо должно быть действительно новое, не из обычного вашего меню.

Вы не можете разговаривать и писать.

Можно произносить только звуки дикой природы.

Нельзя выражать отрицание словами и жестами головы и рук.

Только тактильно сообщайте партнеру одобрение или отрицание его действий или идей.

Сейчас у вас есть 3 минуты договориться о сигналах: да и нет, да, делай как считаешь нужным, нет, хочу так, для меня это важно.

Вы можете управлять руками друг друга, чертить буквы на руке, ноге, спине палочкой или пальцами составлять слово.

Время на приготовления у вас будет 40 мин.

Во время работы я буду вас сопровождать голосом, при этом вы не вступаете со мной в разговор, но акцентируете внимание на этом моменте, для дальнейшего обсуждения или я буду давать промежуточные задания.

У вас есть право за время выполнения задания задать мне два вопроса на двоих.

Вы можете в процессе делать заметки для себя, отслеживать свои чувства, эмоции, записывать названия, мысли, инсайты, но не показывать друг другу.

В любой момент работает правило стоп.

Если вы почувствуете себя некомфортно, вам захочется прервать или оставить сессию, вы сразу говорите об этом, Мы прерываем работу и обсуждаем сложившуюся ситуацию.

Желаю вам получить удовольствие от процесса.

ОПИСАНИЕ ПЕРВОЙ СЕССИИ

Пара с заданием справилась.

Блюда были успешно приготовлены и сервированы, в том числе, с использованием рук партнера и при работе с завязанными глазами.

Поговорили о чувствах и эмоциях во время приготовления, в чем были трудности, что особенно понравилось.

В открытую поработали с метафорической колодой «Эмоции».

Назначили следующую сессию-разбор.

Пара получила задание посмотреть видео вместе или по отдельности, обсудить, какие интересные моменты они увидели.

Записать свои наблюдения, вопросы.

Так же было предложено наблюдать за собой и записывать новые мысли, инсайты, ощущения, чувства в последующие дни.

Вопросы:

На какие моменты каждый из них обратил внимание в первую очередь.

Почему?

Какие чувства испытывали во время просмотра?

Какими они увидели свои отношения?

Что ценного в этом для них?

Сравнить со своими наблюдениями.
Выявить «слепые» зоны для следующей встречи.

СТРУКТУРА И АНАЛИЗ ВТОРОЙ ВСТРЕЧИ

Вопросы в начале сессии:

Произошли ли какие-то изменения за прошедшие дни, какие были результаты записей и наблюдений?

Как прошел просмотр с точки зрения ощущений, эмоций и чувств?

Что увидели клиенты, на какие моменты обратили внимание?

О чем это для них?

План работы на вторую сессию-разбор.

В начале сессии специалист показывает моменты, которые не заметили клиенты, и предлагает поразмышлять, почему на этот момент стоит обратить внимание.

Возможные вопросы:

«Как вы думаете, почему вы не обратили внимание на этот момент?»

«Как, по-вашему, часто ли такое происходит?»

«О чем это вам говорит?»

Какие чувства вы испытываете, если представить, что сейчас вы там?

Что вам нравится в действиях вашего партнера?

Почему это важно для вас?

Что хотелось бы изменить?

Возможно, вы бы сейчас сделали иначе?

Если да, то как?

Если сейчас я задам вопрос о том, каким блюдом вы представляете вашего партнера, вы ответите так же, как в первый раз?

Как вы ответили на этот вопрос раньше?

Расскажите нам об этом.

Почему вы выбрали именно это блюдо?

Что в нем самое вкусное для вас?

Вопросы в конце сессии:

Готовы ли они поделиться, с чем идут в работу дальше?

Что открыла для них наша работа?

Что важного они осознали?

Как они себя чувствуют сейчас?

Готовы ли они продолжать семейную терапию или пока им важно поработать индивидуально?

В начале сессии Даша отметила сильное сопротивление, по ее словам, мозг как будто не давал ей видеть, и посылал сигнал: все нормально.

При ответе на вопросы интенсивно произошло осознание значимых моментов, Даша, как будто увидела их заново, когда специалист поставила ее в позицию наблюдателя за парой. Инсайты стали приходить один за другим.

Гоша сразу рассказал, что при просмотре он многое увидел и отметил как запрос в личную терапию. Специалист вопросами подсветила конкретные моменты на видео и попросила посмотреть на них так же с позиции наблюдателя за стеклом.

Так же, как и у Даши, открылся поток глубоких осознаний, которые раньше не были выявлены в личной терапии.

Главным итогом стало открытие феномена «эмоционального возраста», который каждый определил для себя:

- Гоша эмоционально-психологически 22-23, в действительности 27 лет, что совпало с ощущением Даши (20-22).
- Даша определила свой возраст, как 40 лет, хотя они одного возраста.

Гоша подтвердил, что ощущает большую эмоциональную разницу.

Оба клиента проговорили готовность к совместной работе и определили запросы на три ближайшие сессии личной терапии и запрос на продолжение семейной терапии.

Резюме: в результате активной совместной деятельности, направленной на творческое самовыражение и раскрытие эмоциональной сферы через приготовление блюда и удовлетворение своих витальных потребностей, супруги в течение двух сессий вышли на актуальный запрос, преодолев сопротивления, типичные для начала терапии, переключив ответственность друг на друга и терапевта. Специалист смог организовать высокий уровень вовлеченности обоих, используя нешаблонные ходы в процессе диагностической (кулинарной) части. Использование современных технологий, экологично вписывающихся в консультационную деятельность: анализ видео, интенсивные домашние задания, обеспечили глубокую рефлексивность обоих супругов на второй встрече.