**Аналитические принципы балинтовской супервизии**

*«Цель работы заключается в том, чтобы дать*

*пациенту возможность найти самого себя,*

*принять себя, поладить с собой».*

*М.Балинт*

Цель балинтовской группы заключается в том, чтобы дать ее участникам возможность найти своего собственного внутреннего человека-терапевта, проявить его, принять его, поладить с ним. В отношениях между людьми, особенно в терапевтических отношениях, очень важно понять того, кто вступает в эти отношения. И речь идет не столько о нашем пациенте, а сколько о том, что первым делом нам нужно понять себя самого - терапевта. Пути, ведущие к пониманию себя, есть - это саморефлексия, специальное образование и навыки, личный анализ, профессиональная среда и сообщества, супервизии психотерапевтов. Бесспорно, что одним из самых эффективных способов самопознания и профессиональной саморефлексии современного периода развития психотерапии является групповая супервизия.

Немного исторических фактов. Как известно, идейным вдохновителем и учителем Майкла Балинта был Шандор Ференци (1873 – 1933 гг.) – венгерский психоаналитик, один из наиболее заметных единомышленников Зигмунда Фрейда в 1908-1924 гг., основатель Венгерского психоаналитического общества (1913), автор новаторских методов терапевтического воздействия (эмпатийная близость и самораскрытие терапевта, установление привязанностей в терапевтических отношения врача и пациента и др.). Он пророчески описал принципы будущих супервизорских групп в своей работе «К организации психоаналитического движения» (1911) об организации психоаналитических объединений: «… Это вопрос не искренности, а целесообразности, ведь корыстолюбивые устремления легче сдерживать взаимоконтролем. Именно психоаналитически образованные люди смогли бы основать союз, который соединил бы как можно большую личную свободу с преимуществами семейной организации. Такое соединение стало бы семьей, в которой отцу причитается не догматический авторитет, а ровно такой, какого он действительно заслуживает своими способностями и работами; его изречениям не следовали бы слепо как божественным откровениям, а относились бы как к любому другому предмету подробной критики, и он сам бы принимал эту критику не со смешанным чванством отца семейства, а с подобающим уважением. Так же и включенные в это соединение младшие и старшие братья и сестры переносили бы без ребяческой чувствительности и жажды мести то, что им говорят правду в лицо, какой бы горькой и отрезвляющей она ни была. Такой союз, который, естественно, смог бы достичь этой идеальной вершины только после продолжительного времени, имеет очень хорошие перспективы касательно плодотворности труда. Там, где можно говорить друг другу правду, где у каждого без зависти, точнее, с укрощением природной зависти, признаются действительные способности; …где излишняя агрессивность только усиливает сопротивление, не служа делу; …где свободный обмен мнениями убедит в том, что глупо тотчас реагировать на что-то новое уверенностью, что ты знаешь это лучше. Аэутоэротический период жизни в союзе (*болезнь-центрированный подход* – добавление автора) постепенно сменился бы более прогрессивным периодом объектной любви (*пациент-центрированный подход* – добавление автора), который ищет и находит удовлетворение уже не в щекотании умственных эрогенных зон (тщеславие, честолюбие), а в объектных наблюдениях. Я убежден, что психоаналитическое объединение, работающее на основе этих принципов, создало бы благоприятные внутренние условия для работы, а также было бы в состоянии снискать уважение вне объединения».

Именно Ференци принадлежит идея введения в повсеместную практику технологии профессиональной «психогигиены», говоря о том, что личность самого врача, характер его переживаний и его субъективные свойства зачастую влияют на пациента значительно сильнее, чем назначенное ему лечение, а также о возможности соединения функций аналитика и супервизора в одном лице. Он отстаивал идею необходимости проведения встреч психотерапевтов, которые зачастую подвержены «компульсивному самоанализу» и отыгрывают в терапии свои проблемы и комплексы. Основным условиям подобных супервизий Ференци видел в создании сообществ, где психотерапевты могли бы безопасно раскрыться, получить поддержку в кругу своих коллег, приобрести более глубокий уровень аутентичности в своей работе, развить свою профессиональную идентичность и повысить свой уровень эмпатийности. Основные постулаты подобных групп Ференци успешно реализовал в так называемой «психоаналитической школе Будапешта», среди учеников которой был и Майкл Балинт. Именно ему и было суждено стать основоположником технологии профессиональной аналитической супервизии и развития психотерапевтов в формате балинтовской группы.

Итак, балинтовская группа – это аналитически ориентированная группа профессиональной супервизии. Целью и задачами балинтовских групп являются повышение компетентности в профессиональном межличностном общении; осознание «слепых пятен», блокирующих развитие позитивных отношений во взаимодействии терапевт-пациент; прояснение неосознаваемых установок и реакций самого терапевта; расширение представлений о психотерапевтическом процессе как о коммуникации терапевта и пациента, в противовес «апостольским» установкам специалиста; психопрофилактика «синдрома выгорания», развитие и совершенствование профессиональных навыков и практики, повышение и улучшение качества жизни специалиста как профессионального, так и личного.

Аналитические принципы балинтовской супервизии:

1. *Добровольность* – предполагает добровольное вступление в супервизорскую группу специалистов, готовых к пересмотру терапевтических стереотипов и «апостольских» функций, заинтересованных во взаимопомощи, в изменении установок в работе терапевт-пациент, смещение акцента с болезнь-центрированного видения на пациент-центрированное, в приобретении терапевтом навыка прислушиваться к самому себе, к своим переживаниям и реакциям, которые возникают в связи и по поводу пациента.
2. *Сеттинг*: постоянные и регулярные встречи в определенное время, в определенном месте, с определенной оплатой, закрытый характер группы, регламент представления случаев по памяти, запрет на использование различный упражнений, игр и на проведение встреч в виртуальном формате, взаимодействие в группе основано на принципах доверия, открытости, обратной связи, конфиденциальности, этических нормах группового процесса, уважительного и бережного отношения участников друг к другу и взаимной ответственности.
3. *Безопасность* и *защищенность* при представлении случаев, а также в выражении своих чувств, переживаний, мыслей в условиях созданного комфортного эмоционального климата (безопасного и надежного пространства, обладающего терапевтическим эффектом) и поддержки участников группы. Это дает каждому участнику вырваться из ощущения своей профессиональной изоляции и беспомощности.
4. *Методы свободных ассоциаций, активного слушания и «плавающего» внимания* - все представляемые случаи излагаются по памяти, без записей, в форме спонтанного повествования (в рамках обычной супервизии предусмотрена тщательная подготовка случая по определенному образцу), и ориентируются на активное слушание участников в поле рассредоточенного «плавающего» внимания. Анализ взаимоотношений с пациентом и коммуникативных сложностей терапевта происходит путем свободных ассоциаций участников группы.
5. *Принцип «балинтовская группа – не для решений»* предусматривает решение вопроса не на клиническом анализе, исходя из аналогичных случаев из практики, а на различных особенностях и аспектах взаимодействия терапевта с пациентом в рамках обсуждаемого случая, его реакциях на различные особенности именно этой ситуации по схеме «здесь и теперь». Рабочий процесс балинтовской группы не предполагает излишней теоретизации, рационализации и диагностирования, как в обычной супервизорской группе. Исключается предоставление любых советов, в том числе и опыта решения аналогичных случаев из практики других участников, не допускаются высказывания по поводу того, «чтобы я сделал на месте коллеги». Фокус внимания перемещается на отношения терапевт-пациент, на особенности их взаимодействия и на анализ возникающих между ними психологических процессов и явлений (защиты, сопротивления, переносные и контрпереносные реакции), который позволяет происходить «исследованию» и «открытию» чего-то нового, ранее незамеченного или казавшимся незначительным моментом в их коммуникации. Основными правилами балинтовской группы являются полное отсутствие критики и экспертной оценки работы участника, которые способны погубить хрупкое поле взаимодействие терапевта и пациента.
6. *Специфический язык* – упор делается на то, чтобы участники группы отзеркаливали и проговаривали чувства друг друга. Через механизмы идентификации создается языковая коммуникация участников, благодаря чему происходит перевод некоммуникативного в коммуникативное. Можно сказать, что язык балинтовской группы – это язык чувств, ощущений тела, метафор, образов, символов, что помогает снять напряжение в эмоциональной и когнитивной сферах терапевта с целью прояснения и «незашоренного» понимания себя, каждого участника и отношений. В рамках обычной супервизии упор делается на постановку и прояснение диагноза, определении стратегии психотерапии и предоставление рекомендации супервизируемому от более опытных коллег посредством клинического языка.
7. *Принцип диалога и сотрудничества* – исследовательская и обучающая технология балинтовской группы, которая исключает асимметрию в коммуникации, как в привычной схеме «вопрос-ответ». Это позволяет сохранять в процессе работы группы доброжелательную и поддерживающую атмосферу сотрудничества, избегать скрытых в вопросах критики и советов, что в свою очередь не дает развиться у представляющего случай сопротивления посредством активизации защитных механизмов и агрессивных реакций на интервенции участников. Эмоциональное взаимодействие участников – баланс поддержки и конфронтации.
8. *Психологическая поддержка, эмпатия и сопереживание* – группа является неким «контейнером» для безопасного и продуктивного проявления различных реакций ее участников, благодаря этому поддерживается баланс фрустраций и эмпатий, негативных и позитивных тенденций, переносных и контрпереносных реакций и их осмысление. Это дает возможность к активной саморефлексии каждого участника процесса и к новому осознанию себя и того, что происходит во взаимодействии терапевт-пациент.
9. *Динамический процесс* достигается благодаря так называемым «параллельным процессам», которые проявляются во взаимодействии группы, в результате чего участники отражают отношения терапевта и пациента, становятся наглядными процессы переноса и контрпереноса, обнаруживаются «слепые и немые зоны» в работе специалиста. Динамический подход в балинтовской группе позволяет делать предположения о том, что наблюдаемые «здесь и теперь» эмоциональные и поведенческие реакции группы соответствуют реакциям самого терапевта и его пациента «там и тогда». Именно такие наблюдаемые реакции анализируются участниками достаточно глубоко и многосторонне, что позволяет применять «увиденное» в терапевтической практике.
10. Разнообразие мнений, точек зрения, взглядов в группе позволяет развиваться творческому коллективному потенциалу, повышая ее продуктивность.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что балинтовская группа на сегодняшний день является наиболее оптимальным, эффективным и отвечающим современным запросам специалистов форматом групповых супервизий. Балинтовские супервизии являются «лекарством» от всезнания, экспертных установок и сверх-ценности специалиста, от профессионального выгорания и профессиональной изоляции и «лекарством» для переосмысления проблемного поля коммуникации терапевт-пациент с целью дальнейшего развития и совершенствования.

Автор - Деменок Алиса Андреевна

Психолог-психоаналитик

Литература:

1. Винокур В.А. Балинтовские группы в профессиональном развитии и усовершенствовании врачей и психологов: учебное пособие. – СПб.: СЗГМУ им. И.И.Мечиникова, 2013. – 64 с.
2. Кулаков С.А. «Супервизия в психотерапии. Учебное пособие для супервизоров и психотерапевтов» – СПб., 2004.
3. Малахова Н.В. Схожесть и различие балинтовской группы и аналитической групповой супервизии (Доклад на международном конгрессе ОППЛ «Отечественные традиции и новации в психотерапии, практической и консультативной психологии», Москва, 17-19 октября 2014 г.)
4. Ференци Ш. Собрание научных трудов/Шандор Ференци. – Пер. с венг. и нем. под науч.ред. С.Ф.Сироткина. – Ижевск: ERGO, 2013. – 386 с.