Как далеко может зайти группа, оставаясь балинтовской?

Случай из практики

Игорь Алфёров

Психолог

Ведущий балинтовских групп

dralferov@yandex.ru

t.me/igoralferovpsy

Наша онлайн группа работает чуть больше одного года. Встречи проходят в Zoom два раза в месяц, за три часа проводим два разбора. В группе есть и начинающие, и опытные психологи и психотерапевты, а также коучи. Участники из Москвы, других городов России, а также по одному — из Луганска и Киева.

Примерно в середине января киевская участница сообщила нам, что с марта она берёт паузу и уходит в декрет. В середине февраля мы провожали её с искренней радостью. А через несколько дней началась специальная военная на Украине.

Прождав дня три, я написал участникам из Киева и Луганска слова поддержки и поинтересовался их самочувствием. Киевская участница находилась в сильно расстроенных чувствах. А вот луганский участник старался держаться бодрее. Заверил, что будет на очередной встрече, однако накануне сообщил, что пропустит, чтобы поберечь силы. Позже он рассказал, как был охвачен этой ситуацией, переживал за будущее России и Украины, за отношения с коллегами и товарищами из обеих стран и за то, как долго потребуется времени на залечивание ран.

Новая встреча состоялась в самом начале марта, буквально через неделю после старта спецоперации. Сразу же почти все участники поделились, что переживают из-за давления внешних обстоятельств на них самих и их клиентов, что создаёт определённые трудности в работе. Практически каждый заявил, что сегодня находится не в ресурсе и просил не проводить балинтовские разборы, а «что-нибудь другое». «Давайте сегодня сделаем терапевтическую, но не совсем терапевтическую группу». Никто не высказался против этой идеи, хотя меня она озадачила, и я не совсем понимал, чего от меня хотят.

С одной стороны, я хотел напомнить, что балинтовский формат сам по себе является поддерживающим, но я сомневался и боялся «перекрутить» с правилами именно в этот момент. С другой стороны, у меня самого есть родственники на Украине, с которыми в тот момент была очень непростая коммуникация, и я тоже испытывал неприятные чувства. Безусловно, это делало меня ближе с группой. Я предложил следующий экспериментальный формат: в свободном порядке делимся своими небольшими историями из жизни, а в ответ остальные делятся своими переживаниями, как в обычной балинтовской группе. То есть я предложил поговорить о коммуникации в быту, но без терапии. И предложил постараться не раскачивать группу.

Я тревожился и не знал, что из этого получится, но группа приняла предложение единогласно. Важно, что в этот день была новая участница. Это была её первая встреча в нашей группе. За две недели до этого я побеседовал с ней на предварительном интервью и рассказал, чего ожидать от нашей группы. Безусловно, она пришла именно в балинтовскую группу, о чём и напомнила, однако и она не высказалась против такого экспериментального формата.

Итак, действительно получились мини-истории из жизни, а не работы. Говорили о семейных отношениях, новых интересных и неожиданных знакомствах. Группа отметила, что наша необычная встреча отражает необратимые перемены в мире. Сам я был доволен процессом, но волновался, что же из этого всего получится, соберётся ли группа на следующий раз и с какими ожиданиями.

В середине встречи мы традиционно сделали десятиминутный перерыв. А после него начались подвижки в группе. Новая участница стала всё больше проявляться с удивлением, недовольством и критикой происходящего в группе, поучениями и конфронтацией. «Я не понимаю, что здесь происходит, я приходила в балинтовскую группу. А справиться с тяжёлыми чувствами можно простыми действиями, например, уборкой дома. Надо просто заземлиться». Я и другие участники искренне попытались поддержать её, понимая, что это не та группа, в которую она записывалась. Однако её сложно было остановить. Было видно, как группа разделилась на неё и не неё. Но участники и тут постарались проанализировать это как параллельный процесс, отражающий происходящее в мире. Хоть группа и чувствовала себя небезопасно из-за этого, было стойкое ощущение, что все отнеслись к этой участнице с сочувствием.

Закончилась встреча с некоторым напряжением. Но все «старенькие» участники отметили, что такой день им нужен был прямо сейчас, а в следующий раз необходимо вернуться к стандартной балинтовской технологии. На очередной встрече это мнение было подтверждено единогласно и было внесено предложение о создании при необходимости поддерживающей группы, параллельно с балинтовской.

Далее я суммирую впечатления участников той группы.

Перед встречей были смешанные чувства, было очевидно, что она не может пройти в обычном формате. Было ожидание и интерес, как именно мы будем выходить из такой ситуации. Но и отказываться не хотелось, так как было ощущение собственной ценности для группы. Было ощущение, что все находятся в подобном состоянии.

Ценность такого формата была в концептуализации и переработке травматичного материала действительности. Военное время несёт слишком большой аффект и разбор частного кейса выглядел бы отрицанием действительности, в которой мы все — и терапевты, и клиенты — погружены в проживание травматических событий.

Было некоторое замешательство от того, что участники стали говорить о том, что с ними происходит. Но озвученные ценности объединяли участников. Хотя группа и не имела чёткой структуры и не было понятно, что будет дальше, что говорить, как подобрать слова, если внутри только крик. Обращение участников друг к другу помогло полноценно включиться в эту работу всем, а не наблюдая со стороны.

Эта встреча была возможностью прожить очень сложные коллективные процессы в безопасной и безоценочной среде балинтовской группы. Состояние в эти дни было нерабочим и разобранным отдельные части-чувства и части-мысли. Тёплое и отзывчивое поле группы дало возможность погрузиться и к концу пересобраться. Это было драгоценное время увидеть, переварить, понять свое место в происходящем вокруг. Состояние к концу было стало рабочим с готовностью снова обсуждать кейсы на ближайшей встрече.

Позволение группе претерпеть временные изменения и неигнорирование чрезывычайного положения, в котором мы все как люди оказались, позволило обратиться к себе как человеку, а не как терапевту, помогло яснее увидеть «где моё, а где не моё» в последующей работе с клиентами, снизило влияние личных переживаний на терапевтический процесс. Этот ценный опыт проживания тяжёлого сырого материала в контейнере группы помог не терять мета-позицию в работе.

Группа отразила множество чувств и образов, оказавшихся поддерживающими и целительными.

Сложно сказать, что это было, но это было то, что необходимо было в тот момент большинству. Здорово, что получилось открыться. Это говорит о хороших отношениях внутри группы. Уровень взаимной симпатии и уважения в группе точно поднялся после этой встречи. Это была естественная ситуация, а не что-то из ряда вон, чисто по-человечески решили пообщаться.

Очень ярким оказался опыт с приходом новой участницы группы. Она словно стала катализатором и проявителем многих переживаний. Процессы в группе показались параллельными процессам, происходящим на мировой арене. Было чувство вины перед ней за её дискомфорт. Это был сложный момент, потому что почти за год регулярных встреч ничего подобного не было, и наша группа вообще не предполагает такого накала с нотками агрессии.

Какие выводы сделал я?

Я осознал, что достаточно подготовленная группа в особых случаях может выйти за стандартные границы и вернуться обратно. Каждая группа сама формирует своё рабочее и комфортное пространство. Хороший судья в футболе или хоккее незаметен по ходу игры. Так и здесь важно не перекрыть кислород группе. И самое главное в балинтовской группе — это поддержка и сочувствие. А возможности группы гораздо шире, чем это можно изначально представить.