***Иванова Е.Ю., психоаналитический психотерапевт, обучающий терапевт по методу Символдрама, руководитель балинтовских групп, председатель правления Русского Балинтовского Общества***

***БАЛИНТОВСКАЯ ГРУППА – ЭТО О ЧЕМ?***

В качестве руководителя балинтовских групп, я работаю в основном с психотерапевтами, психологами-консультантами и студентами психологических факультетов. Годы практики убедили меня в том, что для этой категории участников работа в балинтовской группе имеет особое значение. Я замечаю, насколько комфортно чувствуют себя участники на балинтовских сессиях, как свободно и вдохновенно включаются в работу, как укрепляется с годами их профессиональная идентичность, и главное – насколько привержены они балинтовской работе и своему маленькому коллективу. Я убеждаюсь в том, что БГ – это уникальный инструмент для развития профессиональных качеств психотерапевта.

Снова и снова задумываешься, в чем же секрет такой притягательности балинтовской работы и в чем ее суть?

А суть ее многоплановая, наверное, именно поэтому непросто дать короткий ответ на вопрос, что же такое балинтовская группа. Ответ всегда будет «да, но не только…» или «и… и…» - это и то, и другое одновременно. Про балинтовскую группу можно сказать, что это одновременно и группа самопознания, и группа профессионального роста; это контейнер для чувств и переживаний специалиста и группа поддержки со стороны коллег; это обучающая, исследовательская и супервизионная группа. Можно сказать, что балинтовская группа – это все вместе, и ничто по отдельности в чистом виде. И в этом - ее ценность и уникальность. Это звучит особенно актуально, когда речь заходит о психологах-консультантах, психотерапевтах, тем более психодинамического направления, которые призваны тонко разбираться в психодинамике и в динамике межличностных отношений.

Автор метода Микаэль Балинт был врачом и психоаналитиком, а в последние годы - президентом Британского Психоаналитического Общества.

Взгляды Балинта как психоаналитика на то, что такое психотерапия, как она работает, за счет чего происходит исцеление,явно или имплицитно нашли свое отражение в созданном им методе групповой работы.

Балинт называл свои группы «тренингово-исследовательскими».Предметом исследования стали терапевтические отношения врача со своим пациентом через опыт погружения, проживания и осознания психических состояний себя и Другого и того, что происходит в их коммуникации. А цель тренинга - сделать терапевта более чувствительным, эмпатичным; способствовать расширению внутреннего пространства думания о пациенте, развитию саморефлексии (или наблюдающего Эго), развитию способности гибко менять ментальную позицию, переходя от глубокого погружения в чувственный мир другого человека к состоянию сопереживания и позиции «быть рядом», далее к позиции наблюдателя - к так называемой «третьей позиции» или мета-позиции, когда специалист наблюдает весь процесс взаимодействия с пациентом как бы со стороны, удерживая в своей психике одномоментно и пациента, и себя, и то, что разворачивается между ними. Эта способность к терапевтическому расщеплению приходит только с опытом, этому надо учиться, возможно, не один год. Балинтовская группа помогает приобрести такой опыт.

Участникам балинтовской группы часто необходимо прибегать к регрессионному способу мышления, обращаясь к той части нашего сознания, которую современная нейропсихология, в частности нейропсихоанализ, называет *базовой формой сознания.* Эта часть нашего сознания ближе всего к нашей телесности, и разговор там идет на другом языке. Это, прежде всего, язык *чувств,* а также *образов* *и фантазий*, связанных с этими чувствами. Чувства и образы как универсальный язык служат связующим звеном между сознательным и бессознательным.

Называя свои группы «тренингово-исследовательскими», М.Балинт выделял тем самым в них два аспекта – аспект обучения и аспект исследования. Вопрос: «обучения *чему*?» и «исследование *чего*?». Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо заглянуть в биографию и творчество Балинта.

Получив медицинское образование, М.Балинт начал работать в Институте биохимии в Берлине, где защитил диссертацию в этой области. Предметом его научного исследования было основное и побочное действие медикаментов**.** Много позже он *сравнил самого врача с* *лекарством* и был убежден, что *чувства врача*, возникающие в коммуникации с пациентом, сами по себе являются важным *лечебным фактором*, а *личность врача* становится *фактором исцеления*. Подобно лекарству необходимо изучать воздействие врача на пациента, а также возможный побочный эффект такого воздействия.

Терапевтическую ситуацию Балинт рассматривал как «*особое, не имеющее аналогов отношение между двумя людьми».* Личность врача\психотерапевта проявляется в этих отношениях, именно этот эмоциональный контакт служит причиной изменений в состоянии пациента. И поскольку терапевту очень важно уметь формировать и поддерживать эти отношения, Балинт нашел способ, который помогает специалисту развивать в себе необходимые профессиональные качества. Он увидел, что это можно делать в группе единомышленников в формате специфической супервизии профессиональной коммуникации – важнейшей составляющей терапевтического процесса.

Почему коммуникация – это важнейшая составляющая терапевтического процесса?

 В психотерапии изменения в личности происходят двумя путями - через осознание собственных потребностей и неудачных способов их удовлетворения, запечатлевшихся в личностной структуре, и обретения новых, более удачных, способов – с одной стороны, а с другой стороны - через интроекцию нового опыта отношений с терапевтом. Это подтверждают современные исследования о влиянии различных компонентов психотерапевтического лечения на его эффективность. Опросы нескольких тысяч пациентов, проходивших длительную психотерапию, показали, что наибольший вклад в успех психотерапии (более 40%) вносит атмосфера взаимодействия и отношений с терапевтом.

Оказалось, что в наибольшей степени пациенты оценивают эмпатию терапевта, его умение выслушать, проявлять интерес к личности пациента и строить взаимодействие на основе сотрудничества. Отсюда следует вывод, что наиболее важным профессиональным качеством психотерапевта является его коммуникативная компетентность. Навыки эффективной коммуникации не улучшаются просто с увеличением стажа, они нуждаются в постоянном развитии и совершенствовании.

Такое понимание психотерапии очень близко взглядам Балинта. Он стал одним из первых, кто понял это и разработал практический инструмент для решения этой задачи.

Как он к этому подошел?

Более всего Балинта привлекала тема *развития межчеловеческих отношений*. Особенное значение он придавал самым ранним объектным отношениям. Он считает, что даже в самых глубоких, но доступных для анализа слоях души, господствуют объектные отношения и именно они определяют радости и страдания человека.

Балинт внимательно всматривался в терапевтическую ситуацию, стараясь понять и прочувствовать, что происходит между врачом\аналитиком и пациентом на вербальном и невербальном уровне. И когда он начал понимать это событие между двумя людьми как *взаимодействие*, как нечто *взаимное,* возникла необходимость в понимании не только пациента и его интрапсихических процессов, но и того, как он воспринимает аналитика, аналитическую ситуацию и атмосферу, которая в ней возникает. Он увидел, что не только интерпретации аналитика оказывают на пациента терапевтическое воздействие, но и сам аналитик становится терапевтическим агентом.

М.Балинту принадлежит *концепция «первичной объектной любви»,* из которой возникают нормальные или патологические объектные отношения, которые затем проявляются в дальнейшей жизни. *Недостаток взаимности* в отношениях с первичным объектом (матерью) приводит ребенка к *базисному нарушению – неспособности любить и строить отношения*.

Матьучит ребенка любви. По мнению Балинта, если младенец в самый ранний период жизни не получил опыта *полного единения с матерью* (Балинт называл это *«гармоничным скрещением»*), то в психоаналитической ситуации в отношениях с аналитиком *«ребенок в пациенте»* должен наверстать упущенные ранние объектные отношения, пережить состояние первичной объектной любви, залечить свои душевные раны и научиться любить «*простодушно и безусловно - так, как могут любить только дети».*

Балинт называл это «возрождением» или *«новым началом»***.** Он считал, что аналитик должен взять на себя роль первичного объекта, создавая *«окружение, которое принимает пациента и готово его поддерживать и носить, как носит человека земля, которой он доверяется всем своим весом».*

«Новое начало» - это условие\ситуация, которую, по мнению М.Балинта, необходимо создать в пространстве психотерапии. И здесь перед ним встал непростой выбор: что предложить пациенту, что могло бы послужить ему в качестве первичного объекта и на что он мог бы спроецировать свою первичную любовь? Должен ли это быть сам аналитик? Или терапевтическая ситуация?

Балинт сделал выбор в пользу терапевтической ситуации. Почему?

Потому что он считал, что неудовлетворенные первичные потребности пациента настолько велики, что его *«ожидания от аналитика превосходят всякие меры человеческих возможностей»*, и ни один аналитик не сможет соответствовать им. Есть большой риск, что аналитик, понимая это, будет испытывать чувство вины и под гнетом вины «слишком» стараться оправдывать ожидания пациента, что приведет пациента к зависимости. Это определило выбор Балинта: *объектом катексиса* должна стать *терапевтическая ситуация.*

 Когда выбор был сделан, необходимо было решить технические вопросы: как должно быть организовано терапевтическое пространство, какова должна быть атмосфера на сеансах, какое отношение должен транслировать аналитик своему пациенту и в целом - какова должна быть техника работы аналитика? Под техникой работы Балинт понимал *поведение* аналитика в терапевтической ситуации,при этом*личность аналитика* является *техническим инструментом*, который необходимо совершенствовать на протяжении всей профессиональной жизни. Для аналитика способом «заточки» этого инструмента стала тренингово-исследовательская группа - балинтовская группа.

Такое понимание терапевтической ситуации и роли аналитика помогло М.Балинту сформулировать принципы, на которых должна быть организована групповая работа. Психоаналитические концепции Балинта получили свое воплощение в том, как устроена БГ.

Структура балинтовской группы четко определена и воссоздает *аналитическое пространство:*

 - она имеет свой *сеттинг*, это значит: определенное количество участников (6-12), постоянного руководителя, фиксированные границы времени, пространства, частоты и продолжительности групповых сессий;

- в ней применяется *техника свободных ассоциаций –* добровольность, свобода и спонтанность в высказываниях и в представлении случая. Это открывает дверь в бессознательное, устраняет цензора, облегчает доступ к эмоциональному содержанию;

**-** в фокусе внимания – *отношения терапевта и пациента*, которые представляет на рассмотрение один из участников группы**.**

Все происходит в кругу, сидя на стульях, но условноотношения терапевта и пациента как бы происходят на метафорической кушетке*(позиция анализанта)*.Другие участники воспринимают рассказ и одновременно прислушиваются к себе – как это откликается в них *(позиция аналитика*). Во время обсуждения случая терапевт, представивший случай, находится за кругом и со стороны наблюдает за работой группы *(позиция внешнего наблюдателя),* при этом у него есть время для рефлексии о себе, пациенте и о том, что происходит в терапии*;*

**-** все участники группы проявляютзаботу о том, чтобы*атмосфера в группе была безопасная и доверительная***.** Особенно за этим следит руководитель, обеспечивая надежную и безопасную среду для исследования чувств - пространство, в котором можно свободно выражать себя, не опасаясь осуждения, творчески играть, выдерживать тревогу, связанную с возникновением болезненных или скрытых чувств.

В целом это именно то пространство, которое создает аналитическая сессия.

Добиться этого помогают следующие правила. В балинтовской группе:

**-** *мы не оцениваем, не критикуем, не даем советы*

*- не ищем «правильные» решения*

**-** в группе*нет принуждения,* все высказывания носят добровольный характер

**-** *избегаем теоретизирования,*а вместо этого прислушиваемся к себе, к своим ощущениям и чувствам, стараемся распознать свой контрперенос

- используем*«Я-высказывания»*и делимся с группойсвоимичувствами, мыслями, ассоциациями, фантазиями

**-** *не оспариваем высказывания других, не вступаем в полемику, уважаем право каждого говорить о**своих* чувствах, *своих* размышлениях и т.д.

*- референт* **(**рассказчик, докладчик) находится*в защищенной позиции:* его личное пространство не нарушается ни вопросами, ни комментариями

**-** референт обладает *правом в любой момент остановить дискуссию* или попросить слово (так.наз.правило СТОП**).**

Таким образом, принципы и правила, положенные в основу балинтовской групповой работы**,** позволили М.Балинту создать такую модель группы, которая является одновременно и *терапевтической средой, и инструментом обучения, и рабочей группой.*

 Я достаточно давно занимаюсь балинтовской работой и посетила много международных конгрессов, семинаров, конференций. И каждый раз я убеждаюсь, что на Земле существует единый, понятный всем язык – это язык чувств. Он для всех является родным! Даже если люди в группах собираются из разных стран, с разных континентов, с разными социальными и культурными корнями, стоит всем заговорить на языке чувств, как моментально возникает это удивительное пространство, наполненное добротой, доверием, принятием и любовью! Оно по-настоящему целительное, в нем так легко и радостно находиться! Недаром участники называют группу «Моя Балинтовская Семья!» Я знаю, что все, кто регулярно участвует в Балинтовской группе, очень дорожат ее атмосферой и глубокими человеческими отношениями.

 СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!