

## wykład: **Grupy Balinta czyli Balinta pomoc pomagającym**

Zastanawiając się nad tematem wykładu wpisanym w obszar zainteresowań Konferencji, przygotowując referat i niniejsze streszczenie, zauważyliśmy jak trudno było nam (i jest nadal) jednoznacznie i jednostronnie (bo każdy z nas, autorów, oświetla metodę indywidualnym rozumieniem) odnieść się do tego, czym jest fenomen nazwany "grupą Balinta", na czym polega jej praca, bogactwo przeżyć uczestników, twórczy niepokój, z którym nierzadko pozostają albo też wyraźne odczucie ulgi towarzyszące zakończeniu tej pracy, poszerzenie widzenia zawodowych kompetencji, czym są te "ziarna prawdy", którymi bywa w swoich przeżyciach obdarowany uczestnik seminarium prowadzonego tzw. metodą Balinta.

Trudno mówić teoretycznie, czym jest praktyka, ale niemożliwym jest praktykować nie mając oparcia w solidnej ramie teoretycznej. Postaramy się więc w sposób możliwie najbardziej zrozumiały przedstawić Państwu zarys metody – praktyki grupowego treningu balintowskiego, metody, która uwiodła nas (każdego z nas na swój własny, indywidualny sposób) swoją prostotą, uaktywnianą głębią przeżyć i nieskrępowaną wolnością (wolnością od oceny i diagnozy) badania relacji zachodzącej w przestrzeni między leczącym a jego pacjentem, metody, która wciąż na nowo "uwodzi" i wzbogaca kolejnych terapeutów, psychologów, pedagogów, lekarzy, pracowników socjalnych i innych przedstawicieli zawodów z obszaru szeroko rozumianego pomagania, decydujących się z otwartością i odwagą poszukiwać rozumienia własnych trudności w kontakcie z pacjentem, szczególnie pacjentem uważanym za trudnego i emocjonalnie "zalegającego".

Struktura grupy Balinta jest w zasadzie lustrzanym odbiciem przestrzeni analitycznej, z którą możemy się spotkać w gabinecie psychoterapeutycznym (w końcu Michael Balint, twórca metody nazwanej Jego imieniem, był też i psychoanalitykiem). Przestrzeń w grupie określa jej liczebność (8-12), funkcje

lidera i (zwykle) co-lidera, określone ramy czasowe dotyczące częstotliwości i długości sesji oraz ustalenie bazowych reguł dotyczących pracy członków grupy, do których należy przede wszystkim zasada poufności spotkania, nieoceniania wypowiedzi, nieużywania sformułowań profesjonalnych, hipotez diagnostycznych, interpretacji, słowem swego rodzaju "zapomnienie" o całym swoim zawodowym zapleczu, jakiegokolwiek byłoby ono bogate i "wypracowane". Takie warunki zapraszają uczestników do swobodnego kierowania uwagi, skojarzeń, ciekawości i chęci rozumienia prezentowanego przez jedną z osób spotkania z pacjentem, do żywego, nieobarczonego oceną, emocjonalnego i osobistego reagowania.

W bezpiecznej, budzącej zaufanie, moderowanej i "trzymanej" przez lidera atmosferze, prezentujący może kreatywnie, niejako ustami, rozumem i emocjami pozostałych uczestników grupy ujawniać nie widziane dotąd i nie uświadamiane aspekty relacji z pacjentem, tolerować własny lęk, złość i inne trudne uczucia, poczuć się wolnym w przyjmowaniu tych okrucichów rozumienia i odczuwania siebie i pacjenta, które wydają mu się cenne.

Otwarte zaproszenie, by chętna osoba z grupy opowiedziała o przypadku z praktyki terapeutycznej, który z jakichś powodów przychodzi jej na myśl, sprawia trudności, emocjonalnie "zalega", opowiedziała bez planu, przygotowania, notatek, spisanych sesji, opowiedziała swobodnie w atmosferze uwagi dawanej przez grupę jest, jak się wydaje, praktycznym zastosowaniem analitycznej metody wolnych skojarzeń. Otwiera ona drogę temu, co nieświadome, sprawia, że rola wewnętrznego "cenzora" terapeuty słabnie, zachęcając go do wypowiedzania na forum grupy tego, co przychodzi mu do głowy i domaga się wypowiedzenia. Terapeuta i jego pacjent w grupie Balinta oczywiście nie leżą dosłownie na kozetce, ale można powiedzieć metaforycznie, że prezentowana przez terapeutę opowieść o pacjencie, sposób prezentacji ich relacji na takiej wyobrażonej kozetce się znajdują.

Po opowiedzeniu historii/spotkania/kontakt z pacjentem, prezentujący jest proszony o wycofanie się z pracy grupy, która odtąd bierze na siebie odczuwanie, fantazjowanie, rozważanie różnych aspektów prezentowanego kontaktu, z naciskiem na empatyczne wczuwanie się kolejno w sytuację terapeuty i pacjenta (liderzy

zachęcają zwykle do wejścia "w skórę" terapeuty i pacjenta oraz pozwolenie sobie na swobodne odczuwanie i fantazjowanie z tych pozycji). Grupa jest analitycznie myśląc "kontenerem" na lęk związany z pozbyciem się obron i na możliwość pojawienia się trudności i bolesnych uczuć, co z kolei daje nadzieję na pojawienie się u prezentującego "ograniczonej, ale istotnej zmiany w osobowości" jak to określał Balint. Ponadto użycie pracującej grupy jako pomocnej (i w jakimś sensie leczącej) pomaga terapeutę, który zdecyduje się na opowiedzenie swojej trudnej relacji z pacjentem, rozpoznać powszechność doświadczeń ("to jednak inni czują podobnie/zmagają się z podobnymi trudnościami/mają odwagę je poczuć i wyrazić). Wprowadzenie możliwości obserwowania pracy grupy pozwala terapeutę lub innej osobie pracującej "pomocowo" spojrzeć na swój kontakt z pacjentem jakby "od zewnątrz", co daje okazję do rozwoju zdolności do refleksji, do rozwoju tzw. "ego obserwującego" i wewnętrznego superwizora.

Pod koniec sesji w grupie Balinta terapeuta, który wniósł swoją historię z gabinetu, jest proszony o podzielenie się odczuciami, spostrzeżeniami, myślami, które zrodziły się lub towarzyszyły mu podczas treningu balintowskiego. Nierzadko, ku zdumieniu terapeuty i grupy okazuje się, że praca grupy odwierciedliła jakoś klimat opowiedzianej historii, uwypukliła ukryte emocje, które nie mogły być w tym kontakcie uświadomione i przeżyte, przyniosła pewien rodzaj ulgi i zainspirowała, zapłodniła wręcz do nowego myślenia o trudnym dotąd, "wypalającym emocjonalnie" pacjencie.

Prowadząc grupy często jesteśmy świadkami stopniowego "uwalniania się" uczestników w sferze zawodowej, wzrostu pewności siebie, rozkwitu twórczego, pełnego ciekawości, a jednocześnie troskliwego i rozumiejącego podejścia do pacjenta. Wydaje się, że zaciekawienie, możliwość snucia swobodnych skojarzeń w bezpiecznej nieoceniającej atmosferze, egalitarność metody (w grupie Balinta mogą z powodzeniem uczestniczyć osoby pracujące w różnych paradygmatach terapeutycznych wspólnie z lekarzami, pracownikami socjalnymi, asystentami rodziny itp) stawia metodę balinowską w grupie narzędzi szczególnie pomocnych w rozwoju zawodowym terapeutów i innych specjalistów świadczących pomoc.

## Bibliografia:

Balint M. (1957): *The Doctor, his Patient and the Illness*. London: International Universities Press

Balint M. (1968): *The Basic Fault*. London: Tavistock Publications

Engel L. (2011): *Zastosowanie grup Balinta*. W: Wasilewski B., Engel L. (red.), *Grupowy trening balintowski. Teoria i zastosowanie* (s. 107-128). Eneteia, Wydawnictwo IPS Warszawa

Lakasing E. (2005): *Michael Balint-an outstanding medical life*. *The British Journal of General Practice* 55 (518), 724-725

Rimmer E. (2013): *Theory? Who needs theory? In other words why do we do Balint in the way that we do?* A talk given at the Balint Society Longhirst Weekend June 2013

Wasilewski B. (2011): *Grupy Balinta w profilaktyce wypalenia zawodowego*. W: Wasilewski B., Engel L. (red.), *Grupowy trening balintowski. Teoria i zastosowanie* (s. 161-178). Eneteia, Wydawnictwo IPS Warszawa

Zgud J. (2011): *Grupy Balinta w szkoleniu psychoterapeutów*. W: Wasilewski B., Engel L. (red.), *Grupowy trening balintowski. Teoria i zastosowanie* (s. 151-160). Eneteia, Wydawnictwo IPS Warszawa