

Dr Ewa Kiliszek, adiunkt,

Metoda Balinta – od źródeł do nowych perspektyw

Balint Method - from sources to new perspectives

Uniwersytet Warszawski,
Instytut Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji

Historia

W dniu 31.12.2010 minęło 40 lat od śmierci Michała Balinta, twórcy grup Balinta i ruchu Balintowskiego na całym świecie.

Mimo dużej popularności metody w Polsce nadal brak jest tłumaczenia publikacji samego Balinta, jak i innych publikacji dotyczących praktyki i badań, wydawanych przez Międzynarodową Federację Balintowską IBF. W wielu krajach podejmowane są już takie działania. Ruch balintowski w Polsce również zauważył taką potrzebę i podjął działania zmierzające do wypełnienia tej luki. Ma się niebawem ukazać praca zbiorowa poświęcona metodzie Balinta i samemu jej twórcy, która choć częściowo zaspokoi braki w tym zakresie.

Niniejszy artykuł to próba przybliżenia samego twórcy jak i metody dla polskiego grona osób zainteresowanych tematem., jest też próbą odpowiedzi na pytanie dotycząc moż-

liwości implementacji metody w nowych jak dotąd obszarach.

Michał Balint i grupy Balinta

Michał Balint miał wykształcenie medyczne, był biochemikiem, kształcił się w psychoanalizie z silnym zainteresowaniem problematyką relacji z obiektem, podkreślić także należy jego kompleksowe traktowanie pacjenta i jego problemów z perspektywy psychosomatycznej i całościowego podejścia do człowieka.

Pierwsza nazwa grup Balinta z 1932 roku – *training cum research groups* - wskazywała na wagę uczestnictwa i doświadczania siebie na tle grupy. Inni są ważnym odniesieniem doświadczeń i refleksji, dynamika grupy i procesy grupowe wzmagają doświadczenie i rozumienie jednostki. Drogą poznania siebie jest obszar emocji oraz tego, co dziś nazwalibyśmy narracją. Poprzez opowieść ujawnia się rozumienie siebie i relacji

z innymi –jednak dotyczy on tej szczególnej relacji, która z jakichś powodów pozostawiła osad emocjonalny, która wraca we wspomnieniach i przeżywaniu i nie daje spokoju, domaga się domknięcia, jakiegoś symbolicznego zakończenia.

Tak więc sama metoda odwołuje się do psychoanalizy poprzez genetyczne poszukiwanie zrozumienia źródeł obecnych kłopotów, albo sposobu nawiązywania czy zakończenia relacji z innymi.

Aspekt psychosomatyczny jest natomiast ważną perspektywą poszerzającą – wskazuje bowiem na naturę człowieka jako istoty złożonej, skomplikowanej, która swoje problemy przeżywa na różnych poziomach, sferach, może „zamieniać” poziomy owego przeżywania – jeśli trudno przeżyć je w emocjach, pojawiają się objawy somatyczne. Jeśli ani pacjent nie zorientuje się co do źródła bólu, ani lekarz, ingerencja w innej sferze nie przyniesie rozwiązań, może utrwalić i pogłębić problem i spowodować szkody. Pacjent bowiem będzie kierowany na coraz to nowe badania specjalistyczne, będzie przyjmował coraz więcej leków, a jego problemy będą się utrwały i przechodzić w chroniczne. Zwiększa to koszty leczenia, utrwała problemy, nie pozwala dojść do źródeł problemów.

Jeśli grupy Balinta traktujemy jako supervizyjne, tak jak ma to miejsce w Międzynarodowym Stowarzyszeniu Balintowskim, praca w grupie domaga się zreflektowania jej, omówienia pod kątem źródeł relacji między terapeutą a pacjentem, czemu teraz ta relacja stała się tak ważna dla wnoszącego ją do pracy grupy w tym momencie, czy jego konflikty i dylematy zostały

przepracowane w terapii własnej, jeśli sam pracuje z pacjentem jako terapeuta itp.

Implementacje

W związku z faktem, że grupy Balinta służą omówieniu i zrozumieniu relacji, dotyczą pracy nad trudną relacją, wydają się być stworzone do pracy z problemami mającymi swe źródło w rodzinie.

Ciekawy sposób na poznanie i poradzenie sobie z dziedzictwem rodziny podaje amerykańska terapeutka Sharon Wegshcheider-Cruse, specjalistka do spraw uzależnienia i współuzależnienia. Omawia ona pracę indywidualną na tle grupy, zwaną rekonstrukcją rodziny. Pozwala z pomocą innych ludzi zrozumieć rodzinę pochodzenia, trudne relacje w niej panujące, czemu służyły i do czego doprowadziły. Podobne elementy pracy to wykorzystanie technik psychodramy, Gestalt, terapii grupowej, rodzinnej i behawioralnej. Zrozumienie źródeł patologii czy zła uwalnia, pozwala zrekonstruować stare relacje, zamodelować nowe.

Podczas pracy supervizyjnej z grupą Ukraińską, w której uczestniczyłam podczas tegorocznych wakacji, zauważyłam, że wiele osób pracuje jako psychiatrzy i psychologowie na oddziałach psychiatrycznych. Do pracy w grupach Balinta wnoszone były przypadki osób z psychozami, które wobec braku zainteresowania ze strony rodziców, braku prawidłowej relacji z obiektem pierwotnym „nie istniały” emocjonalnie, bo nikt ich do relacji nie zaprosił. Osoby te radziły sobie w życiu wchodząc w psychozę lub „zlewały się” z pierwszą osobą, która okazała im odrobinę ciepła. Miały problem granic, poczucia własnej wartości, dojrzałości. Balint mawiał, żeby spotkać się z swoim pacjen-

tem dokładnie tam, gdzie on jest – nie liczy się wiek metrykalny ale rzeczywisty. Inaczej nie zrozumiemy pacjenta i nie będziemy mu mogli pomóc.

Z jednej więc strony można by grupy Balinta wykorzystać „klasycznie” - do superwizowania przez psychoterapeutę czy lekarza jego pracy, omówienia obszarów problemowych, relacji z pacjentem, nie rozwiązanych konfliktów własnych terapeuty, przeniesienia i przeciwprzeniesienia, z drugiej zaś pogłębiać rozumienie trudnych relacji rodzinnych z pacjentami poprzez ich poddawanie pracy i refleksji grupy i lidera, powierzenie procesom i dynamice grupowej, oraz omówienie czy podsumowanie refleksji wśród członków grupy. Pacjenci mogliby odnieść przeżyte na grupie doświadczenia do własnych przeżyć i powiedzieć, czy i na ile poradzili sobie z nimi i w jaki sposób. Pozwoliłoby to na korektę trudnych doświadczeń oraz pogłębienie zrozumienia siebie i swoich doświadczeń wychodząc od emocji, a kończąc na refleksji intelektualnej.

Wykorzystanie grupy Balinta do pracy z tematami i problemami tak „ciężkimi” jak przemoc, uzależnienie czy choroba psychiczna ma jeszcze dodatkowy walor wynikający z założeń tej metody – mianowicie modeluje się w tej pracy unikanie dawania recept, czynnika ocennego, wzbudzania powinności czy poczucia winy na rzecz refleksji, brania dla siebie z pracy grupy dokładnie tyle, ile osoba na poziomie swoich możliwości i aktualnego zrozumienia jest gotowa przyjąć. Jest to możliwe dzięki treningowi empatii – próbie zrozumienia perspektyw różnych osób, próbie stanięcia „w ich butach”, jak to określał Balint.

Pogłębienie własnej wrażliwości to element inteligencji emocjonalnej, ta zaś - jak wiadomo - pozwala na lepsze i bardziej satysfakcjonujące funkcjonowanie społeczne.

Widziałabym jeszcze inny ważny aspekt próby pracy balintowskiej bezpośrednio z pacjentami z problemami np. psychosomatycznymi czy nałogowo regulującymi emocje. Jeszcze do niedawna podstawowym uzależnieniem i problemem społecznym w naszym kraju było nadużywanie alkoholu. Obecnie akcent ten przesuwają na rzecz regulowania emocji lekami od przeciwbólowych przez przeczyszczające, antydepresyjne czy choćby witaminy. Ponadto wchodzi też w grę inne substancje, czy działania nałogowe. Mimo szkód są one stosowane w celu zmiany samopoczucia, myślenia o sobie, „uśmierzenia bólu życia”. Dynamika grupy i procesy grupowe silniej oddziałują w kierunku rozbijania zaprzeczeń i „rozbrajania” stosowanych mechanizmów obronnych.

Dlatego uważam, że należy próbować szukać miejsca dla Balintowskiego podejścia w różnych obszarach pomocy psychologicznej, ponieważ może ją to zaktywizować, zwiększyć efektywność, pobudzić motywację zmiany, spowodować twórcze, nowatorskie pomysły psychoterapeutyczne – a przede wszystkim poprzez pracę nad relacjami pomóc pacjentom.

Bibliografia

S. Wegscheider-Cruse, K. Higby, T. Klontz, A. Rainer, Rekonstrukcja Rodziny, Wydawnictwo IPZ PTP, Warszawa 2000.