

SLAVOJ BRICHČÍN (1935) *Psychiatr a sexuolog. V 60. letech založil psychoterapeutické oddělení v Českých Budějovicích, od roku 1986 vede sexuologické oddělení v Psychiatrické léčebně v Bohnicích.*

Slavoj Brichčín: BALINTOVSKÉ SKUPINY – POMOC POMÁHAJÍCÍM
Psychologie dnes 7/99 (několi výňatků z článku)

(SLAVOJ BRICHČÍN (1935) *Psychiatr a sexuolog. V 60. letech založil psychoterapeutické oddělení v Českých Budějovicích, od roku 1986 vede sexuologické oddělení v Psychiatrické léčebně v Bohnicích.*)

Michael Balint, původně maďarský, později britský psychoanalytik žil v letech 1896–1970. Jeho zásadní kniha “Lékař, jeho pacient a nemoc”, vyšla v roce 1957 a byla přepracována roku 1964. Přeložena do mnoha jazyků inspirovala práci výcvikových skupin pro odborníky na celém světě. **Jeho cílem bylo přinést základní poznatky psychoterapie praktickým lékařům. Zdůrazňoval, že nejdůležitějším medikamentem je vlastně lékař sám.** Přál si přenést zájem pracovníků v medicíně od soustředění na nemoc k zaměření na pacienta a především na vztah pacient – terapeut. Měl široké zájmy, vedle psychoterapie se věnoval biochemii, historii, sémantice a antropologii.

Je známo, že lidé, kteří se profesionálně věnují pomoci druhým a jsou často konfrontováni s utrpením, se snadno mohou stát těmi, kdo sami pomoc potřebují. Balintovské skupiny představují účinnou metodu, která pomáhá takovýmto situacím předcházet a zkvalitňuje práci těchto lidí.

Balintovská skupina se soustředí na problémy ve vztazích. Zaostruje pohled jak na těžkosti klienta, tak na těžkosti člena referujícího o práci s ním. Balint vedl pomáhající profesionály k tomu, aby si uvědomili, co z vlastních postojů, prožitků a chování jim brání v účinnější pomoci klientovi. V termínech dynamické psychoterapie bychom řekli, že jde o nahlédnutí do vlastní neuvědomované motivace, tedy do vlastního protipřenosu. Jde tu o rozpoznání osobního emočního přístupu a vlastních reakcí na specifické prvky klientova chování.

Balintovská sezení nás naučila, že člověk nerozumějící svému životnímu problému se stává zákonitě sám problémem.

Brát vážně vlastní pocity

Balint formuloval pravidlo: Terapeut má vzít vážně pocity, které v něm klient vyvolal, ale nemá podle nich nerozváženě reagovat. Proto má v balintovské skupině panovat akceptující atmosféra, která nezbrzdí upřímné sebeotevření referujícího.

Porozumět sobě i klientovi

Psychoterapeutický přístup v Balintově smyslu předpokládá u terapeuta úsilí o porozumění sobě samému

právě tak jako úsilí o porozumění klientovi. Ve vzájemném vztahu nemá jít o zhoubnou asymetrii: bezmocný a závislý klient - všemocný a manipulující terapeut. Podobně nepřijatelná je klientova manipulace profesionálem, permissivně vyhovujícím klientovu pokusu o sekundární zisky z terapeutického vztahu

Tři cíle balintovských skupin

Balintovské skupiny si kladou tři výcvikové cíle: Porozumět vztahu, překonat předsudky a pozměnit sebe sama.

S prvním úkolem vyvstává potřeba zvýšené citlivosti pro mou vlastní odpověď na klientovo sdělení, na poselství jeho příznaku. Zůstane-li sdělení nepovšimnuto a zareaguje-li nepochopením, např. pouhým předepsáním nového léku, terapie stagnuje, dojde ke “zmatení jazyků”. V balintovské skupině se mohu naučit jak lepšímu sebezpozorování tak pozorování druhých, vnímání klientova přenosu a vlastního protipřenosu. Tomu se mohu naučit jen při nerozptylování své odpovědnosti - nedelegováním odpovědnosti na další spolupracovníky, jak je to běžné. Vztahu porozumím jen s převzetím osobní zodpovědnosti za klienta, s vytrváním v dané dyádě.

Druhý cíl - překonání předsudků - spočívá v opuštění tzv. apoštolské funkce, tj. přesvědčení o tom, že vím, jak se má klient správně chovat, co je pro něj nejlepší. Jde o překonání paternalistické vševědoucnosti pomáhajících. Jakoby pacient byl tím vytrvale slabým a navždy pomoc potřebujícím. Např. učitel věří, že všemu se lze naučit... Balintovská skupina umožňuje na tyto předsudečné postoje rezignovat.

Třetí výcvikový cíl - sebe sama pozměnit - souvisí s ujasněním vlastních nevědomých konfliktů. Pochopitelně v balintovských skupinách nejde o zásadní osobnostní změnu. Jedná se o senzibilitu, o vcítění se do vlastních protipřenosových mechanismů, do vlastních vědomých, předvědomých a zčásti i nevědomých prožitků. Jde o poznání vlastních strachů. Nejde však vždycky jen o schopnost jemnějšího vcítění. Někteří profesionálové se naopak potřebují od klientů smysluplně ohraničit a naučit se říci “ne”. Nutkavým přebíráním přehnané odpovědnosti blokují otevření problému. Uvědoměním těchto osobních příspěvků do terapeutického vztahu se ponenáhlu změní naše zacházení s klientem. **Akceptovat vlastní slabiny a limity přinese napřed projasnění ovzduší ve skupině a následně i uvolnění napětí vůči osobě, jíž pomáháme. To vše při stálém vědomí faktu, že v těchto sezeních nehledáme ani sebezkušenostní výcvik, ani psychoterapeutickou skupinu. Účastníci nejsou pacienti, jen se profesionálně zdokonalují.** Základní psychoterapeutické funkce ovšem si postupně osvojují i učitelé, duchovní, soudci, sociální pracovníci. Ti všichni si jen rozšiřují své profesionální dovednosti o schopnost lépe chápat své vztahy k osobám svěřeným. Budou-li mít jemnější empatii, mezilidské problémy účinněji překonají a s jejich pochopením snáze obnoví důvěru.

Přínos pro různé profese

Sociální pracovníci a probační úředníci po zařazení do skupiny vyvíjejí zpočátku značnou závislost na vedoucím. Chtějí znát jednoznačnou “správnou odpověď” na své pochyby. Volné diskuse je znejistňují. Postupně si uvědomují význam mezilidského vztahu a možné škody z výkonu trestu. Avšak čím více si připouštějí vliv prizonizace na své klienty, tím pravděpodobnější je jejich identifikace s odsouzenými, hrozí jim disidentifikace s institucí. Nejlepším východiskem je ovšem osvobození od strachu a tvořivá úprava vztahu k svěřencům, kolegům i představeným.

Duchovní, zařazení do zdravotnických zařízení, prožívají v balintovské skupině ostřeji své specifické postavení člena terapeutického týmu a současně externisty. Narážejí v práci na osoby nezvyklé mluvit o otázkách víry a přesto po dialogu toužící. Duchovní se učí rozpoznat, která přání a obavy, naděje a zklamání pacienti nevědomě na teologa přenášejí. Někteří vidí ve svém neduhu trest Boží.

Vychovatelé vnímají specifiku své práce v tom, že často čelí problému s dítětem či s dospívajícím individuálně, bez možnosti identifikace se svými kolegy. Po ochraně skupiny

proto sami touží. Solidární kritika v balintovské skupině jim umožňuje rozpoznat protipřenosové vlivy a obavu, že nedostojí řádně svým výchovným úkolům. Identifikace profesionála a člověkem pomoc hledajícím i zde představuje významnou šanci obnovení vzájemného kontaktu s traumatizovanou částí klienta i vlastní osobnosti. Dovolí pak i zredukovat vychovatelovu přeangažovanost v zaměstnání.

Učitelé se na skupinových sezeních obvykle dokážou zbavit pocitů viny vůči problémovým žákům, rodičům a svému Nadjá. Po absolvování výcviku se k žákům chovají svobodněji a žáci snadno vycítí nový chápavý příklon v chování svého kantora. porozumění vlastní zaujatosti otevírá učiteli příležitost k emoční vyváženosti v pedagogickém vztahu.