

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.** Prál 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.

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

Zkráceno a mírně upraveno pro školské poměry.

Vzhledem k tomu, že učitel bývá často prvním prostředníkem skutečné terapeutické pomoci, doporučuji při četbě následujícího textu termíny “klient” a “pacient” číst jako ŽÁK, resp. STUDENT; místo “lékař” či “terapeut” pak dosad’te UČITEL.

Tento přístup ostatně odpovídá novému paradigmatu výuky, podle něhož se učitel-NAUČITEL mění v průvodce a prostředníka sebezvoje a sebevýchovy. (P.G.)

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.

Skupina profesí, jejichž posláním a společenskou úlohou je pomoci lidem v nesnázích, není přesně definována. Profesionály, kteří se věnují pomoci hledajícím osobám, jsou tedy i vychovatelé a učitelé, sociální pracovníci a sociální pedagogové, psychologové, ale i osobní asistenti, duchovní, kurátoři, pracovní poradci, soudci a jistě i další. Je známo, že k těmto profesím často tíhnou jedinci svědomití až perfekcionista, kteří se někdy stávají workoholiky. Trvalá konfrontace s lidským trápením a současné nízké společenské ohodnocení pomáhající profesionály opotřebovává a redukuje tak jejich motivaci ke službě. Není pochyb o náročnosti těchto povolání a o jejich vlivu na tělesné i duševní zdraví zmíněných pracovníků. Rozlady, smutek, nespokojenost, předrážděnost, ale i otupění, arogance, cynismus bývají odpovědí na překročenou zátěž v pracovním nasazení. K takovému přetížení mohou přispět i okolnosti profesionální přípravy, kdy je studium zaměřeno spíše na vybavení studenta vědomostmi, než na potřebné interpersonální dovednosti. Mládež je jen zřídka připravována soustavněji ke zvládnutí příštích frustrací.

Spoluprožít pacientův příběh

I ve škole je důležité, zda profesionál – učitel je v daném čase schopen a ochoten vnímat i žakovu obtížnou subjektivní situaci a reálné emoční potřeby. V setkání pomoc hledajícího a pomoc poskytujícího člověka probíhají jak vědomé procesy, tak nevědomé vlivy. Na straně pomáhajícího hraje nemalou roli schopnost empatie a odvaha dát se strádajícímu k dispozici, připravenost akceptovat ho s celou naléhavostí jeho bolavého volání.

Na setkání s vleklým utrpením někdy reagujeme útekem do činnosti, popíráním svých emocí a vyhýbáním se kontaktu s utrápeným člověkem. Pocit zklamání a bezmoci u osob vstupujících kdysi do svého povolání s velkým nasazením – při dlouhodobém prožitku marnosti všeho úsilí - může pak vést až k vyhoření - “burn-out” efektu. Ten se projevuje především útlumem spontaneity a tvořivosti, náladou bezvýchodnosti a představou

bezesmyslnosti vlastního počínání. Přerušení komunikace s okolím a sebeuzavření je patrné např. učitelů zklamaných neúspěšností vlastní praxe.

Balintovská skupina

Skupina je množinou osob, které spojuje společný zájem, role, společné aspirace nebo také strach. Tito lidé se vydělují sami nebo jsou jinými vyděleni jako sociální entita.

JAKÉ JE ZDE NOVUM? Běžné kazuistické semináře zůstávají u posuzování pacienta a jeho léčby – ve školní praxi pak posuzování žáka a učitelovy práce s ním.

Balintovská skupina se soustředí na problémy ve vztazích. Zaostruje pohled jak na těžkosti žáka či studenta, 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.

Zviklává člověku jeho domnělé jistoty a nabourává fantazie o vlastní terapeutické či pedagogické všemoci. Zde a takto pak vzniká potřeba vymanit se z odpovědnosti a předat obtížného klienta či žáka jinému specialistovi.

Michael Balint doporučil terapeutům namísto úniků od tíživé frustrující spolupráce především soustavný výcvik v partnerském naslouchání, v empatickém porozumění pacientově verbální i nonverbální komunikaci a v přiměřené terapeutově odpovědi. Pomoc klientovi vyžaduje podle Balinta dvoufázový postup: v první řadě sympatizující ztotožnění s ním a ve druhé řadě objektivní odstup a reflexi vyslechnutého sdělení. Takové procesování odlišuje odborný pomáhající vztah od vztahu čistě osobního, od identifikace s přítelem. Takový postup vede někdy k náhlému pochopení klientova životního příběhu a k plně postačující adekvátní odpovědi. Terapeut se nechává svým klientem "použít": Má se poučit ze své vlastní odpovědi na partnerovy projevy. Má uvěřit, že podobné reakce jiných osob, téměř shodné s terapeutovou odpovědí, klientovi prodlužují trápení. Může však tento svůj protipřenos vytěžít, uchopit své vlastní agování jako diagnostickou pomůcku. Nahlédne s pomocí jiných profesionálů na své nevědomé postoje, vyplývající z dřívějších osobních zkušeností. Uzná, že svou zaujatostí často bezděky brání volnému projevu klientových úzkostí a jiných významných emocí.

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.

Balint své první účastníky skupinových sezení získal na inzeráty v odborném tisku. Protože během pokračování práce ve skupině mu někteří účastníci skupiny odcházeli, ukázalo se nezbytným provést před zahájením výcviku zvláštní výběrový rozhovor se zájemci. **Někteří balintovci uvádějí, že pro výcvik je žádoucí jistá osobní flexibilita, přirozená empatie a absence pocitu psychického ohrožení. Rozvoj empatické schopnosti je však spíše cílem než východiskem balintovského kurzu.** Velikost skupiny kolísá mezi 6 - 12 osobami, ale lze pracovat i s větším kolektivem, třeba s 30 účastníky.

Vedoucí skupiny by měl být jakýmsi modelem psychoterapeutického naslouchání a ukázněného zasahování do procesu, ale rozhodně nemusí být člověkem bezchybně reagujícím. Opakovaně mu radí balintovci, aby se vyznačoval vřelostí a upřímností postojů. Dokonalost se nevyžaduje. Naopak ochota dát se kritizovat a odvaha k “vlastní hlouposti” během skupinové práce odstraňuje včas přehnanou idealizaci vedoucích, k níž mají někteří účastníci sklon.

V jeho vstupech je žádoucí zdrženlivost a neutralita, nerozhodná, ale vytrvalá pozornost, bez tendence k vnitřní cenzuře. Vedoucí se pokouší nabízené zprávy účastníka, jeho ZDE a NYNÍ, dát do souvislosti s jeho TAM a TEHDY. To jest zviditelnit mu nové vydání dříve zažitých konfliktů. Někdy frustruje vedoucí účastníky výcviku záměrně častým přerušováním dotazování. Chce je “senzibilovat” pro význam prvních projevů referujícího. Konfrontace účastníka s vlastními nevědomými přáními a úzkostmi v něm vyvolává přirozený odpor.

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

Zajímavou inovací je nahrávání průběhu balintovských skupin na video či zvukové záznamy, které jsou k dispozici referujícímu. Ten si může doma v klidu sezení revokovat, s menším afektivním doprovodem, po žádoucím časovém odstupu. Balint rozlišoval tři fáze skupinového výcviku: učení, odnaučení, nové učení: první fáze je vlastně odkrytím síly nevědomých prvků ve vztahu profesionál - klient. Druhá spočívá ve zpochybnění tradičních přístupů ke klientovi a v rozchodu se starými návyky. Třetí pak vyžaduje integraci starých i nových znalostí a dovedností. Balintovskému učení se nejlépe daří tehdy, když se část členů skupiny identifikuje s referujícím a druhá část s jeho klientem v tzv. zrcadlení.

V balintovských seminářích jde tedy na jedné straně o trénink nových dovedností (např. nového soustředěného naslouchání), na druhé straně také o jistý způsob zkoumání a objevování, o jakousi aplikovanou psychoanalýzu. Každý případ je podroben ve skupinovém aranžmá hledání jeho nevědomého smyslu. Balint se stavěl k moderní medicíně kriticky, nikoli však obrazoborecky: nikoli jen orgánová léčení nebo jen psychoterapie, nýbrž to i ono, biologické příčiny i psychogeneze. Píše ovšem, že nejčastěji předepisovaným léčivem je lékař sám. A u něho dosud neznáme správné indikace, dávkování v době léčení a doléčování, terapeutovu toxicitu, vedlejší účinky, kontraindikace atd. Farmakologii drogy TERAPEUT je teprve třeba řádně prozkoumat. Instrument mezilidského vztahu nutno uvážlivě využít.

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 vševědounosti pomáhajících. Jakoby pacient byl tím vytrvale slabým a navždy pomoc potřebujícím. Např. učitel věří, že všemu se lze naučit... Balintovská skupina umožňuje na tyto předsudečně 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 blokuje otevření problému. Uvědoměním těchto osobních příspěvků do terapeutického vztahu se poněkud 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.

Zařazení do balintovské skupiny předpokládá výkon praktické činnosti, ochotu pracovat ve skupině po delší dobu a nabízet případy z vlastní praxe a samozřejmě též kontinuální práci s ostatními účastníky výcviku.

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 znejistují. 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 přengažovanost 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.