



PORADY EKSPERTÓW

Terapia dla ngo

W miarę rozwoju społeczeństw obywatelskich, w miarę coraz większego zaangażowania jednostek w działalność w organizacjach pozarządowych i ruchów nieformalnych, coraz większym problemem staje się kondycja psychiczna aktywnych w nich osób. Z badań wynika, że prawie połowa działających czuje się zestresowana bardzo lub ekstremalnie, a duża część czuje się „wypalona” - zniechęcona. Ma na to wpływ poziom odczuwanej presji, poczucie braku skuteczności w konfrontacji z przedstawicielami administracji i biernością społeczną.

Mniej niż jedna piąta aktywistów obywatelskich wie, jak radzić sobie z różnymi potencjalnymi zagrożeniami związanymi z pracą, jak: hejt, przemoc, problemy emocjonalne. Mniej niż dziesięć procent korzysta z jakichkolwiek procedur pomocowych, a tylko dwadzieścia procent wie, do kogo się zwrócić w przypadku doświadczania przemocy lub związanego z działalnością - kryzysu psychicznego. Ważne są więc poszukiwania form pomocy, choćby częściowo sprawdzonych.



Jacek Sochacki
psycholog
i psychoterapeuta

Proponowaną przeze mnie formą są spotkania grup Balinta, które sprawdziły się jako forma pomocy lekarzom. Początkowo podczas reformy służby zdrowia w Wielkiej Brytanii, w drugiej połowie XX wieku. Organizowane przez Michaela Balinta i jego żonę Enid miały na celu, uświadomienie ich uczestnikom psychologicznych aspektów problemów pacjentów oraz umożliwienie przyjrzenia się psychologicznej stronie wzajemnego kontaktu lekarza i pacjenta.

W dyskusjach w ramach grup Balinta główny nacisk kładziono na relację międzyludzką, a nie na problemy ściśle medyczne. Stwarzano, pod kierunkiem prowadzącego, atmosferę emocjonalnego bezpieczeństwa, zachęcającą do rozumienia własnego wpływu na przebieg interakcji z drugim człowiekiem. Inspirowało to do rozumienia relacji na głębszym, umożliwiającym modyfikowanie jej przebiegu poziomem. Doskonaliło w umiejętności świadomego kierowania relacją, w umiejętności satysfakcjonującego porozumiewania się.



Z czasem spotkania „Balintowskie” objęły nie tylko pozostały personel medyczny: pielęgniarki i fizykoterapeutów, terapeutów środowiskowych i psychologów, ale i innych pracujących w bezpośrednim kontakcie z ludźmi. Stały się, coraz bardziej popularną metodą profilaktyki wypalenia zawodowego, profesjonalistów pracujących w dużym „obciążeniu psychicznym”, w silnym stresie: ratowników medycznych, kuratorów sądowych czy asystentów rodziny, pracowników pomocy społecznej. Stąd też ich przydatność dla działających w warunkach przewlekłego dyskomfortu aktywistów organizacji pozarządowych.

Grupy Balinta liczą zazwyczaj od 8 do 12 osób, w z prowadzącym włącznie. Mogą obejmować jedną lub kilka grup zawodowych. Początkowo grupy Balinta były prowadzone przez psychoanalityków, jednak współcześnie robią to przeszkoleni Liderzy Grup Balinta.

Podczas standardowego spotkania, jeden z uczestników, bez wdawania się w merytoryczne szczegóły, przypadek trudnej relacji z drugim człowiekiem (pacjentem, klientem, interesantem). Następnie, pozostali członkowie, mają okazję do zadawania dodatkowych pytań i wypowiedzenia swoich refleksji odnośnie prezentowanego problemu.

Wypowiedzi, z uwzględnieniem własnych uczuć i przypuszczeń co do tego, jak sami by w danej sytuacji reagowali. Zajmowanie pozycji „eksperta” - ocenianie, opiniowanie, udzielanie bezpośrednich porad jest zakazane. Można, wzorem grup samopomocowych, dzielić się własnymi, podobnymi doświadczeniami, mówić o przeżywanych, pod wpływem relacji referenta, uczuciach i fantazjach.

Uczestnicy spotkania starają się wyobrazić sobie, uczestniczące w omawianej relacji osoby, wyobrazić ich uczucia, motywy działania. Robią to, oczywiście, przez pryzmat własnego doświadczenia życiowego, własnych emocji. Przysłuchujący się ich pracy i dialogowi narrator może, na zakończenie spotkania, wypowiedzieć się na temat tego, co dała mu praca grupy, w jakim stopniu (jeżeli w ogóle) poszerzyła lub zmieniła jego rozumienie sytuacji, poprawiła samopoczucie. Tę metodę można wykorzystać przy rozwiązywaniu problemów działaczy organizacji pozarządowych.

Treść pracy grupy jest objęta tajemnicą, po sesji nie rozmawia się już na omawiany temat.

Celem kierowanej, moderowanej przez wykwalifikowanego lidera, dyskusji w grupie Balinta jest refleksja nad procesami zachodzącymi w komunikacji z drugą osobą. Grupa dostarcza bezpiecznego środowiska, w którym uczestnicy mogą się przyglądać psychologicznym aspektom relacji z innymi, a przez to rozumieć ją lepiej. Podczas spotkań dąży się do uświadomienia uczestnikom wagi relacji z drugą osobą oraz zjawisk w niej zachodzących. Spotkania dostarczają okazji do przyjrzenia się takiej relacji w nowym świetle czy uświadomienia sobie własnych ograniczeń. Uczestnictwo w grupie może też zapobiegać wypaleniu zawodowemu, zwiększyć satysfakcję z własnej pracy oraz dostarczyć inspiracji do modyfikacji własnego postępowania względem drugiego człowieka, aż do wzbudzenia zmiany nastawienia włącznie.



Warto wspomnieć, że od 1991 roku, istnieje Polskie Stowarzyszenie Balintowskie, zrzeszające nie tylko certyfikowanych liderów grup Balinta, ale przede wszystkim sympatyków idei Balintowskiej. Idei pomocy w uzyskaniu satysfakcji z wykonywanej pracy, satysfakcji z międzyludzkich relacji zawodowych. Stowarzyszenie, wchodzące w skład Międzynarodowej Federacji Balintowskiej, w którym można skorzystać z pomocy w zorganizowaniu profesjonalnie poprowadzonej grupy.

Jacek Sochacki



Teksty zamieszczone w publikacji są dostępne na licencji:
[Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Wydawca:

Federacja Organizacji Pozarządowych Miasta Białystok
Białystok, 2019



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
na lata 2014-2020