

Cos'è il gruppo Balint e perché può servire anche a docenti e studenti

A cura di Giuliano Castigliego, Simona Castelluccia, Samuele Morri

“La medicina presta molta attenzione alla malattia e ai sintomi, molto meno alla persona malata, poco o nulla alla relazione medico-paziente.” Michael Balint, “Medico, paziente e malattia”

“Il ‘farmaco’ più frequentemente prescritto è il medico stesso, ma la sua farmacologia è sostanzialmente sconosciuta.” (Ibidem)



Struttura e funzionamento

Un **Gruppo Balint** è composto da **6-12 partecipanti** e uno o due conduttori esperti (**psicologi o psichiatri con formazione psicoanalitica**). Gli incontri hanno una durata di **90 minuti** e si svolgono con una cadenza regolare, in presenza o online.

Durante la seduta, **uno dei partecipanti presenta un caso tratto dalla propria esperienza**.

Questo consiste nel racconto di una seduta (per i terapeuti) o di un incontro (per altri operatori).

Non si tratta di una presentazione tradizionale con anamnesi clinica e interventi precedenti, ma di una **“vignetta”** in cui viene raccontato il rapporto tra paziente e professionista. L'obiettivo è mettere a fuoco la relazione tra i due, evidenziandone le dinamiche emotive. Il caso viene raccontato in modo spontaneo, senza l'ausilio di cartelle cliniche o relazioni scritte.

Gli altri membri del gruppo **non danno consigli né giudizi**, ma condividono le proprie reazioni, impressioni ed emozioni rispetto alla situazione descritta. Questo processo favorisce **una maggiore consapevolezza delle dinamiche inconsce** nella relazione terapeuta-paziente, permettendo di comprendere meglio il proprio ruolo e trovare nuovi modi per gestire le difficoltà.

Obiettivi principali

L'obiettivo centrale è **migliorare la qualità della relazione di cura**, sviluppando una maggiore consapevolezza delle dinamiche emotive tra professionista e paziente. I Gruppi Balint favoriscono anche la **prevenzione del burnout**, offrendo uno spazio di riflessione e supporto per affrontare stress e difficoltà emotive.

Partecipare permette di sviluppare **competenze relazionali**, migliorando l'ascolto, la comunicazione e la gestione delle emozioni.

L'Associazione Uma.na.mente, che si prefigge di integrare scienze naturali e scienze umane nell'approccio alla mente, si è dedicata recentemente a fornire strumenti ai docenti per comprendere meglio gli aspetti psicologici, anche inconsci, del rapporto docente-studente. A tal fine, ha promosso incontri online in cui è stato possibile sperimentare concretamente l'impiego del gruppo Balint per una più proficua comprensione di questa relazione. I primi due incontri online avvenuti a fine ottobre e fine novembre, coordinati dal Dottor Castigliero, saranno seguiti ora da un gruppo Balint online per operatori della salute mentale sempre condotto dal Dottor Castigliero e cocondotto dalla Dott.ssa Simona Castelluccia.

Il gruppo Balint, ideato dallo psicoanalista ungherese Michael Balint, è nato dai suoi sforzi per riflettere sul ruolo terapeutico del medico. Dal 1950, offre ai professionisti della salute un quadro strutturato per analizzare la relazione medico-paziente, approfondendo gli aspetti emotivi e psicologici di queste interazioni.

Aspetti inconsci nella relazione medico-paziente

Un obiettivo centrale del lavoro nei gruppi Balint è portare alla luce gli elementi inconsci presenti nella relazione medico-paziente. Queste dinamiche possono influenzare significativamente l'interazione e spesso non sono immediatamente riconosciute da entrambe le parti. La riflessione condivisa nel gruppo consente di renderle consapevoli, migliorando la comunicazione e la comprensione dei bisogni e delle emozioni del paziente.

Empatia nel lavoro del gruppo Balint

L'empatia, ovvero la capacità di comprendere e condividere i sentimenti e i pensieri altrui, è essenziale per una relazione medico-paziente efficace. Nel gruppo Balint, l'empatia viene sviluppata attraverso:

- **Auto-riflessione:** I medici analizzano le proprie reazioni emotive ai casi dei pazienti, comprendendo meglio sia i propri sentimenti che quelli del paziente.
- **Cambio di prospettiva:** Le discussioni di gruppo offrono diverse visioni, aiutando i medici a considerare le situazioni dal punto di vista del paziente.
- **Apprendimento emotivo:** Affrontare casi complessi in un ambiente sicuro permette di sviluppare e approfondire le competenze emotive.

Studi hanno dimostrato che partecipare ai gruppi Balint migliora le capacità empatiche dei medici, facilitando una riflessione più profonda sulle dinamiche di trasferimento e un apprendimento sia emotivo che cognitivo.

Inoltre, il lavoro di gruppo aiuta a potenziare la capacità di **cooperare e apprendere dall'esperienza condivisa**, facilitando un approccio più efficace alla cura.

L'obiettivo finale è rendere la **relazione d'aiuto più efficace e soddisfacente**, sia per il professionista che per il paziente.

Mentalizzazione come approccio complementare

Negli ultimi anni, il concetto di mentalizzazione ha acquisito rilevanza. La mentalizzazione è la capacità di comprendere e interpretare il proprio comportamento e quello altrui basandosi su stati mentali come pensieri, emozioni, desideri e convinzioni. Questo approccio offre una nuova modalità di riflessione di gruppo, differenziandosi però nelle sue basi teoriche dal lavoro tradizionale del gruppo Balint. Mentre entrambi mirano ad approfondire la comprensione delle relazioni interpersonali, la mentalizzazione si concentra maggiormente sul riconoscimento e sulla riflessione sugli stati mentali propri e altrui.

Differenza tra Empatia e Mentalizzazione

Sebbene empatia e mentalizzazione siano concetti correlati, presentano differenze significative:

- **Empatia:** È una reazione affettiva spontanea che comporta la condivisione di uno stato emotivo con l'altro. Implica la capacità di immaginare la prospettiva altrui e di condividere le emozioni, mantenendo una distinzione stabile tra sé e l'altro.
- **Mentalizzazione:** È un processo volontario e consapevole che comporta la comprensione del comportamento interpersonale in termini di stati mentali. Include una componente autoriflessiva e una interpersonale, permettendo di discriminare il mondo interno dalla realtà esterna e di comprendere le motivazioni dietro i comportamenti altrui.

In sintesi, mentre l'empatia riguarda la condivisione e la comprensione spontanea delle emozioni altrui, la mentalizzazione implica una riflessione più profonda e consapevole sugli stati mentali propri e degli altri.

Integrazione del lavoro dei gruppi Balint e della mentalizzazione

Combinare il lavoro dei gruppi Balint con gli approcci di mentalizzazione può essere altamente benefico per i medici, specialmente per coloro che non sono psichiatri. Partecipando ai gruppi Balint, i medici possono rafforzare le proprie capacità empatiche e comprendere più a fondo le dinamiche inconscie nella relazione medico-paziente. Parallelamente, la formazione sulla mentalizzazione può migliorare la capacità di riflettere sugli stati mentali, potenziando ulteriormente le competenze diagnostiche e terapeutiche.

Applicazione pratica per professionisti non medici

L'utilizzo dei gruppi Balint si è esteso oltre l'ambito medico, rivelandosi utile anche in altre professioni, come quella degli insegnanti, per comprendere meglio le dinamiche nelle relazioni con gli studenti. In questo contesto, i gruppi Balint offrono agli insegnanti un'opportunità per riflettere sulle proprie interazioni con gli studenti, riconoscendo e affrontando aspetti emotivi e inconsci che possono influenzare il processo educativo. Questo approccio promuove una comunicazione più efficace, consapevole e rispettosa della relazione e del sentire reciproco.

Chiedersi cosa rimane di un gruppo Balint, quando ci si alza dalla sedia o si spegne la telecamera, come in questo caso, non è facile. Riguardare una distanza prospettica su quanto accaduto, con le sue profonde implicazioni emotive necessita di tempo. Nella riflessione che segue questo non è stato fatto. Partecipando da studente a un incontro sulla relazione tra insegnante e studente, è normale che qualcosa di ciò che sia circolato rimanga addosso. Una sensazione, un sentire che necessariamente influenza la ricerca di una risposta alla seguente domanda:

Che cos'è il gruppo Balint, ovvero: che ne è del suo resto?

Credo che il gruppo Balint possa essere rappresentato come una circolazione di discorso il cui punto d'origine è nella persona che presenta un caso, un rapporto. Da subito, però, il racconto perde i tratti di qualcosa di personale per circolare, appunto, per toccare in luoghi diversi i vari partecipanti. Chi ne fa parte ha il compito, non facile, di provare ad esprimere cosa è vibrato in sé durante la presentazione del caso; questo avviene parlando quindi di qualcosa che non riguarda direttamente la propria vita, ma finendo per raccontare di sé e delle proprie emozioni. Proprio questo implicarsi nelle emozioni provate è la parte più preziosa e delicata della circolazione, che spesso si tende ad evacuare con costrutti e congetture che tentano di tenere a distanza il punto in cui si viene toccati. Sta allora a chi li coordina implicarsi in prima persona e provare a tornare a smuovere ciò che per primo si era mosso. Nel gruppo Balint sembra non conti mai tanto la domanda da porre a chi presenta il caso, come in un setting tradizionale, ma la risposta che si pensa di ricevere, spostando internamente l'attenzione su ciò che si prova e si è provato durante la presentazione del rapporto. La parola iniziale, dunque, in questa circolazione fantasmatica viene tradita ogni volta che si incrocia con una vita altra, per poi ritornare a chi per primo l'ha proferita. Una circolazione che guadagna in alterità, in apertura, il cui destino di utilità è nelle mani di chi lo riceve e di coloro attraverso cui la parola è transitata.