

Grup Balint, de la docència al creixement personal

Autor: Paola Aringoli. Psicòloga conductora del Grup Balint. Violeta Uriach. Resident de Medicina de Família. Albert Casasa. Cap d'estudis d'UDACEBA.

La temàtica de la relació metge-pacient ha estat subestimada històricament, per això es considera necessari un espai de reflexió i anàlisi profunda d'aquesta relació tan central de la pràctica mèdica.

El Grup de Balint organitzat per UDACEBA és caracteritzat per unes trobades que realitzen els residents de medicina i d'infermeria, coordinades per un llicenciat en psicologia, interessats a desenvolupar un treball personal i en grup per poder augmentar la capacitat de pensar sobre els seus propis sentiments i pensaments envers la relació metge-pacient. Suposen un context de reflexió, on s'indaga sobre els fenòmens contratransferencials del metge (prejudicis, teories, defenses, resistències, etc...)

En què consisteix un grup Balint?

Tots tenim defenses contra sentiments dolorosos o inacceptables en el nostre treball. Al procés del grup, el focus es troba a l'experiència del clínic i això permet que aquests sentiments -com impotència, irritació, tendresa o falta de confiança en un mateix- puguin ser reconeguts i compartits. La resposta del grup -escoltar, donar suport i respondre- és de vegades la millor resposta que el mateix professional pot oferir als seus pacients. Amb la combinació de protecció i treball de grup, els participants poden augmentar la seva capacitat de pensar els seus propis sentiments i sentir els seus propis sentiments.

Un principi fonamental d'aquestes trobades, d'acord amb el mètode proposat per Balint, és que han d'estar centrades en els sentiments dels participants i en la relació amb els seus pacients en lloc de centrar-se en la psicopatologia o el diagnòstic.

Atendre la salut global (bio-psico-social)

Permet desenvolupar un control apropiat de les emocions i reconèixer, introspectivament, les defenses i fantasies que es presenten en l'acompliment laboral.

És un espai d'ajuda per afrontar els estressos de la feina clínica, com pot ser la confrontació amb el sofriment humà, el tracte amb pacients i familiars difícils (molt angoixats, ansiosos, demandants, etc...), el maneig de la informació amb missatges que impliquen dolor, etc...



L'experiència viscuda de la Violeta

'Com a metge és una experiència molt interessant. La professió mèdica és estimulante, bonica i gratificant; però també vius moments molt durs. Requereix horaris difícils, molta exigència i formació constant'.

Un aspecte important i de vegades poc considerat de la nostra professió és el component emocional del metge o metgessa. A la consulta vivim molts moments emotius, i alguns de molt durs. Parlar amb els pacients de males notícies, tot i intentar posar una certa distància, pot afectar molt el professional que no sempre aconsegueix desconnectar en acabar la jornada laboral. Alguns pacients poden ser grollers o fins i tot mal educats. Pacients que arriben amb elevades exigències o expectatives irrealistes ... per sort no són les situacions més freqüents; però ens hi trobem i ens afecta com a professional i com a persona.

El grup Balint ens permet exterioritzar les emocions viscudes en circumstàncies que ens han resultat dures. Poder parlar-ne obertament, compartir-les amb companys que n'han viscut de similars. Entre nosaltres opinem de la situació amb l'objectiu d'analitzar el que ha passat, el que hem sentit, el que hauríem pogut millorar, fer diferent, evitar, per tal que la situació hagués estat més fàcil. Una psicòloga experimentada dirigeix el grup i reflexiona sobre la situació, i planteja qüestions per tal que nosaltres reflexionem i opinem.

Després de realitzar diverses sessions, des del punt de vista del resident, la Violeta conclou que: 'reconforta compartir moments difícils, moments emotius, tensos, tristos, i obtenir entre tots eines per poder minimitzar l'impacte emocional en aquestes situacions. I al final poder gestionar-les millor. Ens beneficiem de les experiències de tots, de l'anàlisi de la situació i aprenem habilitats dels companys'.

El grup Balint a més, fortifica la nostra relació com a companys. Des que la Violeta forma part del grup, en alguna situació ja ha emprat eines apreses, i n'està contenta.

Resultats i conclusions

Es redueix l'ansietat i l'angoixa, ja que es pot posar en paraules el malestar.

Es poden reconèixer mecanismes defensius als quals es recorre en certes circumstàncies.

Aconseguir un major coneixement i maneig de les emocions.

Analitzar aspectes conscients i inconscients presents a l'acte clínic.

El metge va intentant reconèixer les seves respostes, les seves capacitats, els seus punts febles.

Obtenim eines per intentar evitar a temps situacions que poden arribar a ser incòmodes.

Obtenim eines i habilitats per augmentar el control en situacions tenses.

Millora la relació entre companys.

Article fruit de les aportacions de Paola Aringoli (Psicòloga), Violeta Uriach (resident de Medicina de Família) i Albert Casasa (cap d'estudis d'UDACEBA).

Citació

Autores: Aringoli Paola, Uriach Violeta, Casasa Albert.

Títol article: Grup Balint, de la docència al creixement personal

Revista: APSalut. Volum 5. Número 1. Article 83

Data: 3 de gener de 2017

UNITAT DOCENT D'ACEBA / Sardenya, 466 - 08025 Barcelona / Tel. 93 567 43 80 / udaceba@aceba.cat