

***A proposito dei Gruppi Balint.
Capire se stesso per capire l'altro.
Prof.ssa Maura Lichino***

18 ottobre 2025 - workshop

Il gruppo Balint è un metodo di derivazione psicanalitica per lavorare sul rapporto fra chi ha un bisogno e chi deve rispondere a quel bisogno e permette di offrire una formazione psicologica a coloro che esercitano una professione cosiddetta di aiuto (l'insegnante, nella fattispecie), nell'ambito specifico della relazione in situazioni di crisi con i loro utenti (allievi e loro famiglie), senza che i docenti siano o diventino necessariamente psicoterapeuti.

Essere psicoterapeuta è anche una professione d'aiuto (come medici, assistenti sociali, infermieri e molte altre) ma necessita di un lavoro profondo su di sé, di assai lunga durata, dispendioso, non sempre gradito né richiesto, che spesso implica spostamenti di sede ed altre peculiarità su cui non posso ora dilungarmi. Non che il gruppo Balint sia un lavoro superficiale, anzi pesca in una parte di sé, che, come vedremo, è molto importante.

Dicevamo che gli insegnanti, oltre ad istruire, si trovano in relazione con i loro allievi e, talvolta, con i loro familiari che, spesso, li sollecitano ad inoltrarsi in campi psicologici che non sono di loro stretta competenza, a cui non sanno come far fronte e a cui sentono di rispondere alla bell'e meglio, riportandone senso di frustrazione e delusione nel sentire di non essere stati all'altezza della situazione, o addirittura incapaci a capire ciò che era avvenuto tranne una confusa sensazione di malessere che perdura talvolta anche a casa o persino come primo pensiero al risveglio.

Con chi parlarne?

I colleghi non sempre sono disponibili ad ascoltare, c'è il timore che possano essere ipercritici o colpevolizzanti o divulgatori di questa difficoltà a relazionarsi, se pure temporanea.

L'insegnante è solo; ha un fardello (piccolo, grande) che deve affrontare da solo.

Vive la fatica di far fronte alle sue responsabilità e non sa con chi condividere le sue esperienze.

Dal canto suo anche l'allievo ha le sue paure: è insoddisfatto, teme di aver guastato il rapporto con l'insegnante e lo peggiora.

A questo punto gli insegnanti fanno una richiesta di intervento. Partecipano a corsi, conferenze e convegni sul tema; corsi o conferenze importanti, necessarie che però hanno lasciato la bocca un po' amara perché ciò che è stato appreso si diluisce presto per tanti motivi, primo fra tutti: la routine macina tutto e noi stessi siamo degli elastici: fintanto che c'è tensione si allungano ma poi tutto torna come prima o quasi.

Naturalmente ognuno tende a dare il meglio di sé nella professione di aiuto ma non sempre dagli allievi vengono accolti o ritenuti validi i valori personali dell'insegnante che si prodiga per loro. E poi, cos'è il rapporto? essere buoni, gentili, comprensivi è la base, ma esistono anche i propri malumori che attirano risposte o atteggiamenti che possono determinare delusione ed insoddisfazione.

Inoltre, pur con tutta la sua esperienza un insegnante può mostrarsi o essere talvolta distante, disattento, distratto. O fare la predica, come il buon padre di famiglia. Non siamo sempre uguali. Non tutti i giorni né con tutte le persone che sono esse stesse cangianti. E poi il bisogno

vero dell'allievo si nasconde spesso dietro a richieste improprie, atteggiamenti provocatori e tanto altro ancora, a complicare un rapporto che fino a quel momento era filato liscio, o quasi.

Formazione psicologica, dicevamo. Va distinto dalla informazione che presuppone un insegnamento di nozioni, teorie, pratiche, comportamenti, consigli tutte cose importantissime ma che all'atto pratico non sempre si rivelano utili in momenti difficili, qualunque sia il motivo del problema in corso perchè tutte le situazioni sono diverse e non ci può essere una panacea che vada bene per tutte.

Ognuno di noi ha certo sperimentato lo strano caso in cui si rivolge a qualcuno in maniera insolita rispetto all'usuale o abbia reazioni non in sintonia con se stesso, così da trovarsi coinvolto in situazioni ingarbugliate e confuse di cui non riesce a trovare il bandolo.

Quando Balint fu interpellato si trovò pertanto a dover rispondere a richieste di difficile soluzione e studiò un metodo per cui nulla veniva insegnato tranne dare ascolto all'altro e a se stessi, con coraggio e pazienza; pazienza perché capì che, come per tutte le cose importanti e complicate, non si potevano ottenere risultati utili in poco tempo, coraggio perché si trattava di andare a porre lo sguardo, l'orecchio e tutto se stessi per guardare dentro di sé e negli altri senza pregiudizi e di riuscire a comunicarlo a se stessi e agli altri. Un grosso esercizio di sincerità alla scoperta di emozioni passate inosservate ad uno sguardo frettoloso e superficiale, ma che spalanca un oceano di possibilità di varianti inattese e sorprendenti.

Per attuare ciò non si servì di testi accademici, di discorsi altisonanti, di paroloni speciali o di psicanalese. Semplicemente radunò in gruppo coloro che gli chiedevano un approfondimento di ciò che accadeva in relazioni poco chiare: medici inizialmente, assistenti sociali, in seguito anche psicoterapeuti, insegnanti ecc. e propose loro che uno dei partecipanti esponesse al gruppo una situazione in cui il relatore si era sentito invischiato senza neanche capire perché, ma che inspiegabilmente agiva in lui da pungiglione fastidioso. Il gruppo doveva esser composto da meno di 10 persone e avere un leader con formazione psicanalitica e abilitato alla conduzione di tale sorta di gruppi, con funzione di moderatore senza orientare le opinioni del gruppo, per fondersi col gruppo, non dominarlo. Purtroppo il termine leader presuppone una asimmetria del rapporto, up and down. Non abbiamo che il termine inglese, in tedesco fuhrer non va bene, in italiano duce nemmeno, i francesi dicono animateur, loro sono sempre fantasiosi. Deve essere un primus inter pares, per non incrementare sentimenti di dipendenza o competizione e per favorire una atmosfera serena in cui le varie emozioni ed opinioni possano essere espresse e accolte senza giudizi né pregiudizi, nella piena consapevolezza che ognuno, anche il leader, può cadere in errore. Non è necessario essere perfetti, ma avere la consapevolezza dei nostri umani limiti sì, questo sì.

Naturalmente non è proprio così perché dalla parte del leader c'è comunque una diversa esperienza e capacità di gestire certe dinamiche, ma ci si sforza di favorire un'atmosfera paritaria che perdoni anche i passi falsi del leader.

A questo punto si apre la discussione di gruppo.

Balint chiese ai partecipanti di fare il massimo sforzo ad essere sinceri nel riferire, nell'osservare. Rivolgere lo sguardo dentro di sé, ogni volta, poteva portare alla scoperta di emozioni nuove, cioè a parti di sé addormentate ma che risvegliate, con l'aiuto dei commenti e delle osservazioni dei colleghi che ne discutevano nel gruppo anche criticando, formavano tasselli che prima o poi avrebbero costituito una immagine di insieme che spesso, certo non sempre, avrebbe aiutato a comprendere lo strano caso capitato e, alla lunga, a capire meglio se stessi e poi a usare se stessi per capire l'altro. Ma la soluzione del caso non è lo scopo del

lavoro. Lo scopo è apprendere uno strumento per individuare emozioni misconosciute che non possono emergere con altri strumenti di apprendimento, ma solo mediante un meticoloso lavoro, direi al microscopio, sulle nostre emozioni e le emozioni non si insegnano: si rivelano, si rilevano, ma non si insegnano.

Cosa sono le emozioni?

Sono reazioni a stimoli sensoriali esterni o interni convogliati al sistema nervoso centrale che ne valuta l'intensità secondo il binomio piacere dispiacere e che, attraverso sostanze da esso rilasciate, dette neurotrasmettitori, le reinvia attraverso altri nervi, o sistema vegetativo, al corpo oppure le elabora mentalmente rendendole coscienti. Conosciamo tutti la rabbia, la paura, l'amore, la insicurezza che possono esprimersi fisicamente col batticuore o altre manifestazioni del sistema vegetativo dislocate altrove: intestino, stomaco, apparato fonetico (affievolimento o scomparsa della voce), oftalmico: lacrime, obnubilamento della vista ecc. Possono influenzare il nostro comportamento. Evidenziarle fa comprendere ciò che si sta realmente provando e utilizzare questa scoperta.

I componenti del gruppo, sebbene inizialmente timorosi e guardinghi, fanno direttamente l'esperienza in cui si prende coscienza di comportamenti automatici e delle emozioni che li sottendono e permette che i propri sentimenti possano manifestarsi il più liberamente possibile.

Non serve prepararci soluzioni o seguire ricette che implicano una attività intellettuale, razionale, decisa a tavolino, lontana da ciò che accade sotto i nostri occhi perché spesso nel rapporto si producono improvvisi mutamenti di risposta che ci spiazzano, o approcci che contrastano con le nostre abituali intenzioni e convinzioni. Si prende coscienza delle proprie risposte emotive solo a pezzi scoprendo in noi anche capacità nuove insospettate.

Importa riconoscere la richiesta sotterranea, il bisogno vero, mimetizzato, non necessariamente per soddisfarlo, ma almeno per affrontarlo.

E come riconosco il bisogno vero?

Non resta che consultare il manuale che è in noi stessi, l'unico sempre a nostra disposizione: osservare la reazione che suscita in noi l'interlocutore, chiedersi cosa egli voglia da noi e cosa noi vogliamo da lui e se ed in quale modo egli ha suscitato in noi quella reazione e quale è stata la nostra risposta all'altro in una reazione a catena, un traffico a 2 sensi spesso sommerso. In questo modo la nostra personalità si adatta a poco a poco al cambiamento di ascolto, risposta e reazione che diventano percepibili.

Evitando l'autoesame non si esce dal nodo gordiano.

Voi direte a questo punto: ci aggiungete fatica alla fatica!

Eh sì, almeno inizialmente. Ma via via, di mano in mano che cresce la chiarezza cresce la curiosità, madre di tutte le scoperte, e la soddisfazione nel proprio lavoro.

Chiederete:

Ma a vantaggio di chi va l'intervento? all'insegnante, che va a migliorare la sua difficile attività, all'allievo, che si vede capito.

Può valerne la pena.