

Βραχείες Ομάδες Συνάντησης: Θεωρία και Πρακτική

Βαλλίδης, Α. (2022). The brief encounter group. *Anikein*. <https://www.anikein.com/the-brief-encounter-group>

Εισαγωγή Οι ομάδες σύντομης συνάντησης (Brief Encounter Groups) είναι μια ιδιαίτερη μορφή ομαδικής δυναμικής, που αντλεί στοιχεία από την ανθρωπιστική ψυχολογία και επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τους συμμετέχοντες. Οι ομάδες αυτές, παρά τη σύντομη διάρκειά τους, αποσκοπούν στην προώθηση της αυτογνωσίας, στην ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων και στη διευκόλυνση της θετικής αλλαγής. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες και συζητήσεις, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν τις σχέσεις τους με τον εαυτό τους και τους άλλους, αναπτύσσοντας παράλληλα τις δεξιότητες επικοινωνίας και κατανόησης.

Ο Ρόλος του Διευκολυντή Ο ρόλος του διευκολυντή στην ομάδα σύντομης συνάντησης είναι κρίσιμος για την επιτυχία της ομάδας. Ο διευκολυντής αναλαμβάνει την ευθύνη της καθιέρωσης ενός ασφαλούς και μη επικριτικού περιβάλλοντος, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφραστούν αυθεντικά και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους (Borders, 2012). Η ασφάλεια αυτή επιτυγχάνεται με τη θέσπιση σαφών ορίων και κανόνων, που διασφαλίζουν τον σεβασμό και την εμπιστευτικότητα.

Ο διευκολυντής διαδραματίζει επίσης κεντρικό ρόλο στην καθοδήγηση της ομάδας προς τους στόχους της. Μέσω του καθορισμού σαφών στόχων και προσδοκιών, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συμμετέχουν ενεργά και να επιδιώκουν την επίτευξη αυτών των στόχων. Επιπλέον, ο διευκολυντής παρατηρεί και διαχειρίζεται τη δυναμική της ομάδας, διασφαλίζοντας ότι όλες οι φωνές ακούγονται και ότι δεν υπάρχουν εντάσεις που θα μπορούσαν να διαταράξουν την ομαλή ροή της ομάδας (Rogers, 1972).

Βιωματικές Δραστηριότητες και Αυτογνωσία Οι βιωματικές δραστηριότητες αποτελούν τον πυρήνα των ομάδων σύντομης συνάντησης. Μέσα από αυτές, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν βαθύτερα τον εσωτερικό τους κόσμο, να καλλιεργήσουν τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες και να ενισχύσουν την αυτογνωσία τους. Ο διευκολυντής σχεδιάζει δραστηριότητες που προάγουν την αναστοχαστικότητα, τη διορατικότητα και την ουσιαστική αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας (Rogers, 1971).

Αυτές οι δραστηριότητες εστιάζουν στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της προσωπικής ανάπτυξης, παρέχοντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να αντιμετωπίσουν συναισθηματικές προκλήσεις και να εξερευνήσουν ευαίσθητα θέματα μέσα σε ένα προστατευμένο πλαίσιο (Diamond & Shapiro, 1973). Ο διευκολυντής επικυρώνει τις εμπειρίες των συμμετεχόντων και παρέχει εποικοδομητική ανατροφοδότηση, συμβάλλοντας στην κατανόηση και την ανάπτυξη.

Διαχείριση Χρόνου και Ομάδες Σύντομης Διάρκειας Μια βασική πρόκληση των ομάδων σύντομης συνάντησης είναι η διαχείριση του περιορισμένου χρόνου. Ο διευκολυντής πρέπει να διασφαλίσει ότι οι δραστηριότητες και οι συζητήσεις είναι εστιασμένες και ότι κάθε στιγμή αξιοποιείται προς όφελος των συμμετεχόντων (Tindall, 1971). Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου επιτρέπει στον διευκολυντή να προσαρμόζει τις δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες

της ομάδας, ενώ διασφαλίζει ότι κάθε συμμετέχων έχει τη δυνατότητα να μοιραστεί και να εξελιχθεί εντός του χρονικού πλαισίου.

Βαθιά Ενσυναισθητική Κατανόηση και Βιωματική Εξειδίκευση Ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία που προάγονται στις ομάδες σύντομης συνάντησης είναι η ανάπτυξη της βαθιάς ενσυναισθητικής κατανόησης. Η ενσυναίσθηση επιτρέπει στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν βαθύτερα τον εσωτερικό κόσμο των άλλων, γεγονός που ενισχύει την επικοινωνία και τον αμοιβαίο σεβασμό (Miller, 2018). Η βιωματική εξειδίκευση, που αναφέρεται στη λεπτομερή και ζωντανή περιγραφή των προσωπικών εμπειριών, ενισχύει τη σαφήνεια και το βάθος της επικοινωνίας, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να συνδεθούν σε ένα βαθύτερο επίπεδο (Freire et al., 2014).

Συμπεράσματα Οι ομάδες σύντομης συνάντησης αποτελούν μια ισχυρή και αποτελεσματική προσέγγιση για την προώθηση της αυτογνωσίας, της διαπροσωπικής ανάπτυξης και της αλλαγής. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, ενσυναισθητική κατανόηση και έναν ασφαλή χώρο για έκφραση, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να ενισχύσουν την προσωπική τους ανάπτυξη. Ο ρόλος του διευκολυντή είναι κεντρικός για τη διασφάλιση της επιτυχίας της ομάδας, παρέχοντας υποστήριξη και καθοδήγηση σε κάθε βήμα της διαδικασίας.

Αναφορές

Borders, L. D. (2012). Dyadic triadic and group models of peer supervision/consultation: What are their components and is there evidence of their effectiveness?. *Clinical Psychologist, 16*(2), 59-71.

Diamond, M. J., & Shapiro, J. L. (1973). Changes in locus of control as a function of encounter group experiences: a study and replication. *Journal of Abnormal Psychology, 82*(3), 514.

Freire, E., Elliott, R., & Westwell, G. (2014). Person-Centred and Experiential Psychotherapy Scale: Development and reliability of an adherence/competence measure for person-centred and experiential psychotherapies. *Counselling and Psychotherapy Research, 14*(3), 220-226.

Miller, W. R. (2018). *Listening well: The art of empathic understanding*. Wipf and Stock Publishers.

Rogers, C. (1971). Carl Rogers describes his way of facilitating encounter groups. *AJN The American Journal of Nursing, 71*(2), 275-279.

Rogers, C. (1972). *The process of the basic encounter group*.

Tindall, J. H. (1971). *A comparative procedural descriptive analysis of the time limited and time extended encounter groups*. American University.

