

23 Νοεμβρίου 2015

# Πως ακριβώς δουλεύει η Ομαδική Ψυχοθεραπεία;

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής





**Οι άνθρωποι που αποφασίζουν να συμμετέχουν σε μια ομάδα μοιράζονται με τα υπόλοιπα μέλη της ψυχοθεραπευτικής ομάδας τα προσωπικά θέματα που αντιμετωπίζουν στη ζωή τους. Για παράδειγμα, ένα μέλος μπορεί να επιλέξει να μοιραστεί γεγονότα από την καθημερινότητα της εβδομάδας που πέρασε, με ποιόν τρόπο ανταποκρίθηκε σ' αυτά, εάν αντιμετώπισε κάποια δυσκολία. Μπορεί επίσης να μοιραστεί με την ομάδα αυτογνωσίας τα συναισθήματα και τις σκέψεις του για γεγονότα που συνέβησαν σε προηγούμενες συνεδρίες της ομάδας, και να τα συσχετίσει με θέματα που τέθηκαν από άλλα μέλη, ή από τον συντονιστή της ομάδας.**

Άλλα μέλη πάλι μπορεί να ανταποκριθούν στα ζητήματα που φέρνει ένα μέλος, να του δώσουν ανατροφοδότηση, κουράγιο, να το στηρίξουν ή να του ασκήσουν κριτική, ή απλά να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με αφορμή τα λόγια του προηγούμενου μέλους. Τα θέματα που συζητιούνται μέσα στην ομάδα αυτογνωσίας δεν καθορίζονται από τον συντονιστή, αλλά ανακύπτουν αυθόρμητα από τα ίδια τα μέλη της.

Τα άτομα που συμμετέχουν στην ομάδα συνειδητοποιούν ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι που νιώθουν παρόμοια μαζί τους, και τελικά αισθάνονται ανακούφιση γιατί βλέπουν πως δεν είναι μόνοι τους κι αβοήθητοι με το πρόβλημα που τους απασχολεί.

Η ομάδα μπορεί να αποτελέσει μια σημαντική πηγή νοηματοδότησης, υποστήριξης & δύναμης σε δύσκολες περιόδους κατά τις οποίες κάποιο μέλος της αντιμετωπίζει έντονο άγχος και συναισθηματικό αδιέξοδο.

Η ανατροφοδότηση που εισπράττει κάποιο άτομο στην ομάδα από τις αντιδράσεις και την ανταπόκριση των υπολοίπων μελών στα ζητήματα που «ανοίγει» κατά την θεραπευτική διαδικασία συνήθως το βοηθάει να συνειδητοποιήσει κάποιες δυσλειτουργικές του στάσεις, ή/και επαναλαμβανόμενα μοτίβα στη συμπεριφορά του που μπορεί να δυσκολεύουν τις σχέσεις του με τους άλλους.

Επίσης, η ανατροφοδότηση της ομάδας μπορεί να τον/ την βοηθήσει να αλλάξει την οπτική με την οποία βλέπει τα πράγματα, ή/και να υιοθετήσει πιο δημιουργικές και αποτελεσματικές στάσεις απέναντι στα προβλήματα που τον/ την απασχολούν.

Γενικά, η ομάδα αυτογνωσίας μπορεί να λειτουργήσει ως ένα ζωντανό εργαστήριο πειραματισμού, όπου τα μέλη μπορούν να δοκιμάζουν με ασφάλεια νέες στάσεις, πεποιθήσεις και συμπεριφορές, πριν τις εφαρμόσουν στην καθημερινότητά τους, εκτός ομάδος.

Συχνά μέσ' την ψυχοθεραπευτική ομάδα τα μέλη συναντούν ανθρώπους της παρελθούσας, ή και της τωρινής τους ζωής, με τους οποίους έχουν μια δυσκολία, που όμως θα ήθελαν να είναι σε θέση να την διαπραγματευτούν αποτελεσματικά. Στην ομαδική ψυχοθεραπεία όλοι θα έχουν σίγουρα την ευκαιρία να επεξεργαστούν δημιουργικά τέτοιες καταστάσεις.

---

**Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας [www.aftognosia.gr](http://www.aftognosia.gr)**

**<http://bitly.com/1SUmhZw>**