


# Encountergrupper



**Dansk Carl Rogers Forum**  
Niels Bagge  
2016

# Encountergruppe - Definition

The basic encounter group is relatively unstructured, which provides a climate of maximum freedom for personal expression, exploration of feelings, and interpersonal communication. Emphasis is on interaction among the group members, in an atmosphere which encourages each to drop his defences and facades and thus enables him to relate directly and openly to other members of the group.

Carl Rogers, 1968



# Encountergruppe - Udbytte

Individuals come to know themselves and each other more fully than is possible in the usual social or working relationships: the climate of openness, risk-taking and honesty generates trust which enables the participants to recognize and change self-defeating attitudes, to test out and adopt more innovative and constructive behaviors and subsequently relate more adequately and effectively to others in his everyday life situation

Carl Rogers, 1968



# Basic Encounter

- Ægte møde
- I-Thou relation (Buber)
- Åben, intens, emotionel, direkte kontakt
- Eksempel

En mand fortæller med tårer i øjnene om sorgen ved at have mistet sit barn fuldt og helt uden at holde sine følelser tilbage. En anden siger til ham, også med tårer i øjnene:

”Jeg har aldrig før følt en virkelig smerte på grund af en andens sorg.  
Jeg føler fuldstændig med dig”



# Basic Encounter Group

- BEG var del gruppebevægelsen i 1960'erne
- T-groups (training groups), sensitivitetstræningsgrupper, human relations groups, personal growth groups, marathon groups m.fl
- 1964 – 1972 var BEG i fokus for Rogers



# Carl Rogers og grupper

- University of Chicago
- (Wisconsin)
- Western Behavioral Science Institute
- Center for the Study of the Person (La Jolla)
- Store grupper og ledelse



# Encountergruppe - Fakta

- **Antal:** 8-18 deltagere
- **Længde:** få timer til flere dage
- **Type:** Lukket tidsbegrænset gruppe
- **Deltagere:** ønsker at deltage, ikke selektion
- **Leder:** Facilitator af gruppeklima, deltager selv som ligeværdig person, ikke-strukturerende,
- **Mål:** Gruppen finder eget formål ikke en terapigruppe



# Encounter Gruppe - Metode

- Selvudvikling – lære om sig selv og relationer
- Ustruktureret
- Personcentreret klima
- Ægthed, åbenhed og udtryk af følelser vægtes
- IKKE terapi – ingen terapeut (facilitator)
- Ligeværdighed - Alle bidrager





# Kan jeg optræde som leder i en gruppe?

Rogers afstår fra ekspert rolle og faciliterer klima i gruppen

- Deltager med HELE sin person og baggrund
- Ingen mål for gruppen og tillid til gruppens lægende kraft
- Acceptere gruppen og individet
- Indfølelse forståelse - Lytter værdsættende
- Arbejder ud fra sine følelser - autentisk
- Konfrontation og feedback
- Undgår planlægning og "øvelser"
- Undgår fortolkninger af gruppeprocessen
- Fysisk bevægelse og kontakt

Carl Rogers, 1970



# Sætte gruppeklimaet

- Jeg går ud fra, at vi vil kende hinanden en hel bedre ved afslutningen af disse gruppemøder end vi gør nu
- Her er vi. Vi kan gøre lige præcist hvad vil ud af denne gruppeoplevelse
- Jeg er lidt urolig, men jeg føler mig beroliget, når jeg ser mig omkring på jer og forstår at vi alle er i samme båd. Hvor skal vi begynde?



# Encountergruppe - Proces

- 1) Myldren rundt
- 2) Modstand mod at fremlægge noget personligt eller lade sig udforske
- 3) Beskrivelse af tidligere følelser
- 4) Udtrykke negative følelser
- 5) Udtryk for og undersøgelse af personligt meningsfuldt materiale
- 6) Udtalelse af aktuelle følelser mand og mand imellem inden for gruppen
- 7) Udvikling af lægende evne i gruppen
- 8) Selvaccept og begyndelsen til forandring
- 9) Facaderne revner
- 10) Individet modtager noget fra gruppen
- 11) Konfrontation
- 12) Hjælpsomme indbyrdes forbindelser uden for gruppen
- 13) Det egentlige møde
- 14) Udtalelse af positive følelser og nærhed til hinanden
- 15) Adfærdsændringer i gruppen



# Farer ved encountergrupper

- Minimale farer ved encountergrupper
- Deltagere udtrykker stor tilfredshed
- Enkelte har oplevet det hårdt, men hjælpsomt på sigt
- Andre typer af grupper, der er mere dirigerende og aktiverende kan være potentielt skadelige

Carl Rogers, 1970



# Forskning

- Anekdotisk – Carl Rogers erfaringer
- Systematisk – 1960'erne – Gibb (1970)
- Senere og aktuel forskning



# Journey into the Self

- Dokumentarfilm fra 1968 af Stanley Kramer
- Udrag fra en encountergruppe
- Western Behavioral Science Institute
- Gruppeledere: Carl Rogers og Richard Farson
- 45 minutter
- Vandt Oscar i 1968 for bedste dokumentarfilm



# Carl Rogers om encounter-grupper

- Bog fra 1970
- Eneste bog af Carl Rogers på dansk
- Beskriver CR erfaringer med encounter grupper på personligt, anekdotisk og videnskabeligt.



# Danske PCA grupper

- Leif Braaten 1970'erne Københavns Universitet
- Svend Børgen Andersen 1980-1990'erne Københavns Universitet (Natalie Rogers)
- Leif Braaten 2006 & 2010 i DCRF gruppe-demo
- Leif Braaten 2010-2012 2-årig udviklingsgruppe
- Journey into the Self vises 2011 i DCRF
- Jane Nichlos (GB) 2012 & 2013? & 2016 DCRF





# Encountergruppe Odense 2016

Jeg er som regel i stand til at føle mig vel tilpas ved den kendsgerning, at ...

... vi med et prøvemøde på én time kun kan udrette noget der er en time værd

Carl Rogers, 1970



