

## Időstrukturálás - Néhány ötlet ennek alkalmazásra – Julie Hay - Kivonat

Az alábbiakban néhány kiegészítést teszek a közelmúltban a csoportfolyamatokról szóló munkafüzethez, amelyet egyetemi mesterképzéshez (valamint a CTA-hoz), a fejlődési TA-programban használunk, amelynek én vagyok az akadémiai dékánja.

Az idő strukturálásáról és az imágókról bővebben lásd: Hay, J (2009) *Transactional Analysis for trainers*, Hertford: Sherwood Publishing

Az eredeti információkért pedig lásd Berne, E (1961) *Transactional Analysis in Psychotherapy* New York: Grove Press; és Berne, E (1963) *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups* New York: Grove Press

### **Az időstrukturálás és az egyéni ügyfél**

Kétféleképpen alkalmazhatjuk az időstrukturálás fogalmát, amikor az egyéni ügyfelekkel való munkánkat vizsgáljuk: először is, hogyan alakítjuk ki kapcsolatunkat az ügyféllel; másodsor, hogyan szolgálhatja az ügyfél időstrukturálási mintáinak elemzése az ügyfél önismeretének növelését, ezáltal lehetővé téve számára, hogy több lehetőséget fedezzen fel és képességet szerezzen a jobb kapcsolatok kialakítására. Lehet, hogy az első elemzése önmagában is hasznos információkkal szolgál a másodikról; ha erre a célra használjuk, fontos, hogy hagyjuk, hogy az ügyfél maga határozza meg, hogyan strukturálja az időt, amikor velünk van, ahelyett, hogy saját preferenciáinkat erőltetnénk rá, vagy arra törekednénk, hogy az ügyfélnek kényelmesebbé tegyük a velünk töltött ülést az idő olyan módon történő strukturálásával, amely minimalizálja az általa esetleg tapasztalt kellemetlenségeket.

Az alábbi táblázatban szereplő feltevések arra szolgálnak, hogy az ügyféllel való első kapcsolatfelvétel során a szakember időstrukturálása illeszkedjen az elvégzendő szakmai munkára vonatkozó várható szerződéshez. A skála bal oldala minden esetben az idő strukturálásának aktív manipulációját jelzi és az ügyfelet pihenésre hívja, míg a skála jobb oldala pedig inkább az együtt alkotó hozzáállásra szólít fel.

<i>A szakember irányít</i>	<b>Kérdésfeltevés</b>	<i>Az ügyfél irányít</i>
Elmondás, tanítás, tanácsadás	Milyen stílust/megközelítést kínál és/vagy milyen elvárásokat támaszthat az ügyfél?	Nem direktív, kérdező, facilitatív
Feladatok, hogyan végzik a munkájukat, pl. menedzsment	Mire számít az ügyfél, milyen tartalomról lesz szó?	Személyes, kapcsolatok, hogyan jön ki az emberekkel
Szervezeti, intézményi, a munkáltató fizethet	Milyen kontextusban kerül kapcsolatba az ügyféllel?	Egyéni, az ügyfél megbeszélte, hogy találkozik Önnel, és fizetni fog
Rövid távú, akkor ér véget, amikor a konkrét kérdések megoldódtak, a készségek elsajátításra kerültek	Mennyi ideig tarthat a kapcsolat?	Hosszú távon, a hangsúly idővel változhat, mélyebb kérdésekkel lehet foglalkozni

Különböző módokon segíthetünk az egyes ügyfeleknek abban, hogy feltárják saját időstrukturálási mintáikat; amellet, hogy az egyes módok konkrét eseteinek azonosítására ösztönözzük őket, javasolhatjuk, hogy kördiagramot rajzolnak, vagy inkább Dusat (1972) egogram ötletéhez hasonló hisztogramot készítsenek. Ebben az esetben ugyanaz a "szabály" érvényesülne, mint az egogram esetén - a rendelkezésre álló teljes idő egy állandó érték, ezért arra kell koncentrálni, hogy az egyikből többet végezzünk, hogy csökkentsük a másik szintjét.

### **Időstrukturálás a teamcoachingban**

Ahogy egy egyéni munka (pl coaching) során is, úgy az időstrukturálással kapcsolatos ismereteket kétféleképpen használhatjuk a csapatokkal való munkánk javítására: a velük való kapcsolatunk fejlesztése során, valamint a csoportdinamikával kapcsolatos tudatosságuk és megértésük növelésére szolgáló koncepcióként.

A fenti, a szakember vagy az ügyfél irodájában történő időstrukturálással kapcsolatos megjegyzések hasonló módon alkalmazhatók a teamcoachingra vagy a facilitációra is:

Elegendő szünetet iktatottam-e be, hogy azok, akik egyedül akarnak lenni, megkaphassák azt, anélkül, hogy pszichológiailag vissza kellene vonulniuk, miközben fizikailag még mindig a teremben vannak?

Hagytam-e elég időt, amikor a csapat összejön, hogy a munka megkezdése előtt rituálékkal, majd némi időtöltéssel foglalkozhassanak?

Terveztem-e olyan játékos tevékenységeket, ahol a csapat élvezheti az együttlétet anélkül, hogy feladatokat kellene teljesítenie?

Átgondoltam-e, és szerződtem-e a csapat tagjaival arról, hogy mennyire lesz helyénvaló, és mennyire kívánatos számukra a közelség (az időstrukturálásban intimitásként megfogalmazva) kialakítása?

Milyen alapszabályokban állapodtam meg a csapattal a szerződéskötés részeként, hogy én és ők is képesek legyünk megkérdőjelezni minden lehetséges játszma interakciót?

Hogyan határoztam meg és szerződtem a szerepemre - hogyan fogok részt venni vagy távol maradni a csapat időstrukturálásának különböző elemeitől? Ha "külső facilitátori" szerepet vállalok, milyen hatással lehet a csapat dinamikájára és az velem kapcsolatos dinamikára? Ha én "csatlakozom" a csoporthoz, milyen hatással lehet ez, amíg én a csoporttal vagyok, és milyen hatással, ha már nem leszek velük?

Ahhoz, hogy segítsünk a csapatnak betekintést nyerni az időstrukturálási mintáikba, kitöltethetjük velük az interakciós diagram egy változatát, ahogy az a mellékelt ábrán látható. Ez történhet csoportos tevékenységként, vagy esetleg minden csapattag kitölti a saját táblázatát, majd ezeket áttekintik és egyesítik. Érdemes feljegyzéseket készíteni arról,

amit a csapattagok interakciójának megkezdésétől kezdve megfigyelünk, hogy visszajelzést adhassunk a félreismerésekről.

Résztevői megfigyelések: Használjuk ezt a táblázatot arra, hogy bátorítsuk a résztvevőket arra, hogy feljegyezzenek példákat az idő strukturálásának különböző módozataira, amelyek a csapatban előfordulnak. Ezt követően a többi csapattaggal együtt tekintsék át, hogy egy csoportos táblázatot készítsenek - amely a csapaton belüli időstrukturálási minták javítását célzó cselekvési tervek alapjául szolgálhat.

Minden egyes példa esetében röviden jegyezzék fel, hogy mit mondtak vagy tettek, kivel, vagy ha egyedül voltak, és amikor ez történt. Használjanak annyi oszlopot, ahány csapattag van. Ahol sok mindent felfedeznek, bátran írjanak több példát!

Csapattag neve	Én magam	Név:	Név:	Név:	Név:
Időstrukturálás módja					
Egyedüllét	Példa: Mikor:	Példa: Mikor:	Példa: Mikor:	Példa: Mikor:	Példa: Mikor:
Rituálé	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:
Időtöltés	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:
Tevékenység, munka	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:
Játék	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:
Játshmák	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:
Közelség vagy intimitás	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:

## Irodalom

Dusay, J (1972) Egograms and the 'constancy hypothesis' *Transactional Analysis Journal*, 1972, 2(3), 37-42

## E cikk hivatkozása:

Hay, J. (2014): Time structuring, group imagoes – some ideas on application, *IDTA Newsletter Volume 9(1) 10-13* [https://juliehay.org/wp-content/uploads/2020/01/time\\_struct\\_imagoes-1.pdf](https://juliehay.org/wp-content/uploads/2020/01/time_struct_imagoes-1.pdf) (letöltve: 2024.01.05.)

A szerző engedélyével fordította: Lovas Szabolcs ([hello@lovasszabolcs.hu](mailto:hello@lovasszabolcs.hu))

# TRANZAKCIÓANALÍZIS KÉPZÉS ÉS KÉPESÍTÉS

JULIE HAY - TSTA (C,O,P,E)

A webináriumok sorozata arra szolgál, hogy a résztvevők megtanulhassák a TA legfrissebb fejlesztéseit!

- Online
- Magyar tolmácsolással
- Kedvező áron
- A képzésbe bármikor be lehet kapcsolódni
- Opcionálisan elérhető TA szakember képesítések

További információk: [www.lovasszabolcs.hu](http://www.lovasszabolcs.hu)

