

Kivonat: Julie Hay: TA a kezdetektől napjainkig – Csoportfolyamatok, 10. fejezet: a csoportok szakaszai

Időstrukturálás a csoportokban

Berne (1961) időstrukturálási koncepciója módot ad a csoporton belüli fejlődés nyomon követésére, hasonlóan az NTA (*NTA=non TA (nem TA-s) - a fordító*) Tuckman (Tuckman 1965, Tuckman és Jensen 1977) által kidolgozott formálódási, viharzási, normaképzés és teljesítési szakaszokhoz. Az időstrukturálásnak megvan az az előnye, hogy könnyen érthető és megjegyezhető, mert mindig ugyanazokon a szakaszokon megyünk keresztül, amikor emberek között vagyunk, még akkor is, ha csak ketten vagy hárman vagyunk jelen.

Berne alapvető éhségről vagy szükségletekről írt, amelyekkel az emberek rendelkeznek; ezek egyike az időnk strukturálása. Azt állította, hogy a szórakoztató művészek azért kapnak olyan sok pénzt, mert kitöltik az időket, így kevesebb marad nekünk, hogy megtaláljuk a strukturálás más módját. Az általam (Hay, 2009) módosított időstruktúra-kategóriák hét lehetőséget tartalmaznak: egyedüllét, rituálék, időtöltés, munka, játék, (pszichológiai) játszma és közelség. Berne fogalmai az visszavonulás, a rituálék, az időtöltés, a tevékenység, a pszichológiai játékok és az intimitás voltak, a játékkal később Boyd és Cowles-Boyd (1980) egészítette azt ki.

Megváltoztattam Berne néhány címkéjét, hogy a modell kevésbé hangozzon terápiásan, például a visszavonulás kifejezés helyett az egyedüllét kifejezést használtam, mivel ez a terminológia azt sugallja, hogy a cselekvés célja a másokkal való interakció megakadályozása. Ehelyett lehet, hogy az egyedüllétet választjuk, például a magányos hobbik, az olvasás vagy a munka kedvéért. Berne a tevékenységeket úgy pozícionálta, hogy azt jelenti, hogy egyedül vagy másokkal együtt dolgozunk, de itt is az volt az implikáció, hogy a visszavonulás egy olyan aktív döntés, amikor egyébként nem lépünk interakcióba.

Azért is helyettesítettem a közelség az intimitás kifejezést a közelséggel, mert Berne kifejezését a résztvevők úgy értelmezték, hogy az valami rendkívül különleges és ritkán elérhető dolog, vagy olyasmi, ami csak egy élettárral fordulhat elő. Ezenkívül az visszavonulás és az intimitás sok résztvevőt arra készítetett, hogy a szexre gondoljon - a szex az idő strukturálásának bármelyik módjában megtörténhet, nem feltétlenül része egy másik emberrel való szoros, bizalmi interakciónak, és természetesen nem az egyetlen módja az intimitás vagy a visszavonulás TA változatainak elérésének.

A Boyd és Cowles-Boyd-féle játék kiegészítés átvételével a Berne-féle "tevékenységeket" megváltoztattam úgy, hogy azok más emberekkel együtt végzett dolgok legyenek, és ne csak célorientált viselkedésre utaljon. Ezért a tevékenységeket átneveztem "munkának", hogy megkülönböztessem a játéktól, mivel a legtöbb ember ezt is tevékenységnek nevezi. A játék egy fontos plusz dimenzió, és arra emlékeztet bennünket, hogy az egész emberre kell figyelni, ha segíteni akarjuk őket abban, hogy kiegyensúlyozott egyéniségeké fejlődjenek.

Az időtöltés módjait tekinthetjük egyfajta kategorizálásának annak, hogyan cserélünk strokeokat. A mások elismerése iránti természetes emberi vágyunk arra készítet bennünket, hogy egy viselkedéssorozaton keresztül haladjunk az egyre intenzívebb strokeok cseréje érdekében. Csapatépítésünk sikere közvetlen kapcsolatban áll azzal, hogy milyen könnyedén érijük el az időstrukturálás azon formáit, amelyek a leginkább kielégítő strokeokat biztosítják. Az időnk strukturálásának hét különböző módja egy létrát alkot, amelyen felfelé mászhatunk a szorosabb kapcsolat felé; ezek egyben a csoportok által bejárt szekvenciát is jelentik. Ezeket a 64. ábrán mutatom be. Részletesebben le vannak írva a sorozat Interakciók és kapcsolatok című könyvemben, ezért az alábbiakban csak azt írom le, hogyan jelennek meg a csoportokban.

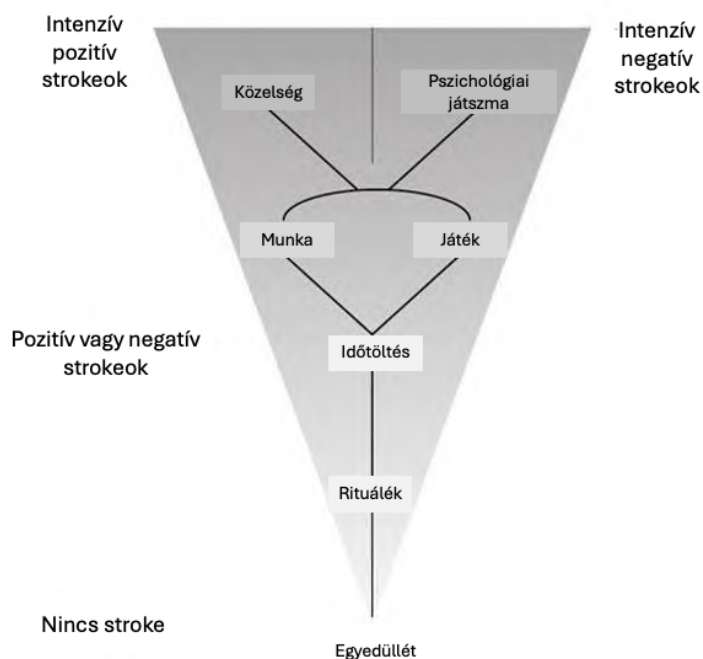


Figure 64: Strokeok és az időstrukturálás (Hay, 2012, p.51)

Egyedüllét

Lehet, hogy emberek között vagyunk, mégis egyedül vagyunk, például amikor álmodozunk vagy mentálisan visszavonulunk. Manapság azt is egyedül töltött időnek tekinthetjük, ha valaki a mobiltelefonjával foglalkozik, nem pedig a vele együtt ülő emberekkel, bár azt is tekinthetjük úgy, hogy az idő strukturálásának más formájával foglalkozik, ha valójában a telefonon keresztül egy másik személlyel kommunikál. Azokat az egyéneket, akik sok időt töltenek így, mások különösen zárkózottak, vagy akár barátságatlanok is érezhetik. Ezzel szemben azok, akiknek esetleg több stroke-ra van szükségük, esetleg nem tudják elviselni, hogy csendben maradjanak, és csak azért beszélnek, hogy a csoport többi tagja észre vegye őket.

Rituálék

A rituálék közé tartozik minden olyan interakció, ahol pontosan tudjuk, hogy milyen társadalmilag elfogadható megjegyzéseket várnak el tőlünk. Az egymásnak való rituális üdvözléseink meglehetősen alacsony intenzitású strokeokat biztosítanak. A

megjegyzéseink automatikusak, így kevés valódi elismeréssel vagy érdeklődéssel járnak a másik személy iránt. Hiányoljuk őket, ha kimaradnak, de nem kapunk tőlük nagyobb megerősítést. A rituálék fontos részét képezik a csoport életének, és nekünk is képesnek kell lennünk arra, hogy részt vegyünk a csoport által kialakított rituálékban. Általában a csoport bármely tagjával nyugodtan részt vehetünk a rituálékban, bár néha fontos lehet tudni, hogy ki a vezető, mivel szokás szerint ő kezdeményezhet bármilyen rituálét, amelyet a tagokkal együtt végeznek.

Időtöltés

Itt szó szerint "elütjük az időt" másokkal. Az időtöltés magában foglalja az apró beszélgetéseket, például amikor az időjárásról, a nyaralásról, a bolti árakról stb. beszélgetünk. Időtöltés, amikor és ahol csak társasan csevegünk. Az időtöltésből származó strokeok erőteljesebbek, mint a rituálékból, mivel jobban oda kell figyelni arra, amit a másik mond. Az időtöltés gyakran fontos bevezetője egy találkozásnak. Ezt az időt arra használjuk, hogy "ráérezzünk" a másik emberre, és némi kapcsolatot teremtsünk. Azok, akik panaszkodnak a találkozókon való szövetkezés miatt, gyakran késnek, hogy ne vegyenek részt az időtöltésben. Azok a munkamániások, akik megpróbálnak rögtön a megbeszélés dolgába vágni, nem veszik észre, hogy sokan értékelik a lehetőséget, hogy előzetesen kötetlenül beszélgethessenek, hogy a feladat mellett legyen valami kapcsolódási pontjuk.

Munka

A munka ebben az összefüggésben másokkal együtt végzett feladatokat jelent a célok elérése és az eredmények közös előállítása érdekében, ami általában az első helyen áll abban, hogy miért vagyunk egy csoportban. Lehet, hogy üzleti vagy oktatási igényeket vitatunk meg, stratégiai megbeszélést tartunk, vagy ötleteket tekintünk át kollégákkal. Egy terápiás vagy önfejlesztő csoporton belül a feladatunk az lehet, hogy fejlesszük magunkat, és segítsünk másoknak ugyanebben, tehát aktívan kell dolgoznunk ezen a folyamaton. A munkavégzésből adódó stroke-ok közepes vagy magas intenzitásúak. Jó fokú bevonódásra és figyelemre van szükségünk ahhoz, hogy megfelelően tudjunk stroke-olni, amikor valakivel együtt dolgozunk. Érdemes megjegyezni, hogy a kérdések is stroke-ok, és nagyon erőteljesek lehetnek, mivel erős érdeklődést mutatnak a másik személy mondanivalója iránt - és különösen hasznosak abban a tekintetben, hogy a másik személyt saját önismeretének növelésére ösztönzik.

Játék

Amikor játszunk, akkor másokkal együtt töltjük az időt olyan tevékenységekkel, amelyeket azért csinálunk, mert élvezzük őket. A nyilvánvaló példák a sport és a hobbi, bár a játék akkor is előfordul, amikor ötletelünk, mielőtt azon aggódnánk, hogy az ötleteink megvalósíthatóak lesznek-e a gyakorlatban. A játék által generált strokeok közepes vagy magas intenzitásúak, attól függően, hogy milyen energiát fektetünk a tevékenységbe. A közös nevetés különösen erősen hozzájárul a stroke-bankunkhoz. A játékból származó stroke-ok hatása is fokozódik, ha mélyebb barátságokat alakítunk ki.

Pszichológiai játszmák

A pszichológiai játszmák olyan ismétlődő interakciósorozatok, amelyekben két vagy több ember vesz részt. Ezek azok a módok, amelyekkel nem sikerül jól kijönnünk

másokkal; a végén elégedetlenek vagyunk velük és/vagy önmagunkkal. Valószínű, hogy a játszmák valójában a másokhoz való közeledés tudattalan helyettesítői. Attól függően, hogy milyen mértékben játszunk, a generált strokeok valóban nagyon erősek lehetnek, és lehet, hogy a negatív strokeokkal is megelégszünk, mivel azok jobbak, mintha nem lenne stroke egyáltalán. Egy csoporton vagy csapaton belül néha olyan, mintha különleges antennáink lennének, amelyek képesek azonosítani azt a személyt, aki a legnagyobb valószínűséggel a miénknek megfelelő játszmát játssza. Közben rituálékön, időtöltésen, játékon és munkán keresztül haladunk, úgy tűnik, finom jeleket regisztrálunk, amelyek elárulják, hogy ki akar felülkerekedni, ki alul maradni, és ki fog csatlakozni hozzánk a játszmalépések ismétlődő, kiszámítható sorozatában, amelyet normális viselkedésnek hiszünk.

Közelség

Ahogy megismerjük az embereket, reméljük, hogy képesek leszünk ellazulni és önmagunk lenni, amikor velük vagyunk. Gyakran nem hiszük, hogy ez lehetséges, ezért fenntartunk egy homlokzatot, amely mögé a legerősebb érzelmeinket rejtjük, és cenzúrázzuk a véleményünket. A közelség akkor jön létre, amikor elegendő bizalmat építünk ki ahhoz, hogy képesek legyünk megosztani valódi érzéseinket és őszintén kifejezni véleményünket. Ekkor képesek vagyunk őszinte visszajelzést adni a tetszéseinkről és nemtetszéseinkről, és elvárjuk, hogy mások is ugyanezt tegyék. Ha ezt gondoskodó és tiszteletteljes módon tesszük, az erősíti a kapcsolatunkat, és lehetővé teszi, hogy kommunikációnk őszinteségében egymásra támaszkodjunk. A közelség nagy intenzitású strokeokat eredményez, amelyek jelentősen megerősítik jóllétünk érzését. Az átgondolt, jó szándékú építő kritika ugyanolyan értékes számunkra, mint a szeretet és a ragaszkodás közvetlen kifejezése. Lényeges tényező, hogy valóban közel érezzük magunkat egy másik emberhez, akivel nyíltak és bizalommal tudunk lenni. NTA Peck (1987) ennek szellemét nem-TA nyelven ragadja meg, amikor a "közösségről" ír.

Reflexiós kérdések: Csoportos időstrukturálás

Tekintsd át tapasztalataid azzal kapcsolatban, hogy az idő strukturálása hogyan változik a különböző típusú csoportokban, különböző családokban, különböző kultúrákban.

1. Válassz ki néhány különböző csoportot, amelynek tagja vagy. Legyenek ezek minél változatosabbak, pl. üzleti csoportok, szakmai csoportok, TA képzési csoportok, terápiás csoportok, baráti csoportok, hobbicsoportok, családi csoportok stb.
2. Rajzolj néhány kördiagramot (lásd az alábbi példát egy kördiagramra), hogy szembeállíthasd, hogyan oszlik meg az idő a különböző csoportokban.
3. Gondold át, hogy esetleg változtatni szeretnél-e az időstrukturálási arányokon valamelyik csoportban, és ha igen, hogyan tehetnéd ezt meg.
4. Ha a legtöbb csoport hasonló időstrukturálási mintázatot mutat, fontold meg, hogy ez megfelelő-e, figyelembe véve a csoportok jellegét és az egyes csoportok létezésének céljait.

Ez a kördiagram egyszerűen egy kör, amelyet szegmensekre osztottak, hogy megmutassák a relatív arányokat - ez a példa azt mutatja, hogy valaki azt hiszi, hogy mindegyik lehetőséggel azonos mennyiségű időt tölt - ami természetesen nagyon valószínűtlen.



Időstrukturálás különböző kontextusokban

A családokban

A családjukban és más környezetekben, ahol felnőttként időt töltünk, megtanuljuk az időstrukturálási mintákat. Segíthetünk az egyéneknek és a családoknak, ha megkérjük őket, hogy vegyék figyelembe az olyan tényezőket, mint (a kérdéseket adott esetben múlt időre változtatva):

- Milyen gyakran vannak egyedül a családtagok - és ez pozitív módon történik, például hobbi, olvasás, elmélyülés stb. céljából - vagy negatív módon, például duzzogás vagy büntetés miatt?
- Milyenek a családi rituálék - barátságos üdvözlések reggel és étkezéskor, gondoskodó megjegyzések lefekvéskor - vagy rosszkedvűek vagy nem léteznek?
- Melyek a családi időtöltés témái - széleskörűek vagy erősen korlátozzák őket a családi vagy kulturális normák - és mennyire pozitívak, negatívak vagy semlegesek, milyen élethelyzetek kerülnek elfogadásra és megerősítésre?
- Hogyan vesznek részt a családtagok a közös munkában - együttműködnek-e az olyan feladatok elvégzésében, mint a takarítás, kertészkedés, ételkészítés - vagy csak vonakodva teszik ezt -, vagy a feladatokat csak az egyének végzik egyedül - és hogyan lehetséges a munka folytatása anélkül, hogy pszichológiai játszámába, például vitába sodródna?
- Hogyan játszanak együtt a családtagok - megosztják-e egymással a hobbikat, bátorítják-e a gyerekeket, hogy maguk válasszák meg a "játékidő" tevékenységeit, milyen gyakran csinálnak együtt dolgokat a családtagok - vagy a játékre szánt idő korlátozott, vagy a végzett tevékenységek csak az egyes családtagok igényeit tükrözik?
- Mennyi időt töltenek pszichológiai játszámákkal, milyen sajátos játszámaminták alkalmaznak a családban, kik vesznek részt a játszámákban, és milyen drámai háromszög (Karpman, 1968) szerepeket vesznek fel?
- Milyen formákat ölt a családon belüli közelség - az egész családot vagy csak néhányukat foglalja magában?

Miután segítettünk az egyéneknek vagy családcsoportoknak, hogy válaszoljanak a fenti kérdésekre, az alábbiakban ismertetett ötleteket használhatjuk, mint például a köztük lévő szerződéskötés arról, hogy mit szeretnének megváltoztatni, és hogyan szeretnék, ha a dolgok másképp lennének, és/vagy egy interakciós táblázat készítése a jelenlegi példák és a javasolt jövőbeli viselkedésmódok azonosítására.

Időstrukturálás az osztályteremben

(Hay 1992-ből)

Túlságosan könnyű figyelmen kívül hagyni az idő strukturálásának szakaszait, amikor egy embercsoportot képezünk. Gyakran előfordul, hogy a tréner a terem berendezésével van elfoglalva, amikor az emberek megérkeznek. Egyes intézmények megnehezítik a résztvevők számára, hogy megismerjék egymást; sokan nem szívesen beszélgetnek a tanteremben, de nincs más hely, ahol találkozhatnak a tanfolyam kezdete előtt. Érdemes felülvizsgálni a képzési programot és a képzési környezetet, hogy milyen lehetőségeket biztosítanak.

-A résztvevők egyedül maradhatnak, ha akarnak? Elegendő szünetet biztosítottak-e, és van-e máshol is hely, ahová elmehetnek? Ha nem, akkor növeli annak valószínűségét, hogy pszichésen visszahúzódnak. Lehet, hogy fizikailag még mindig ott lesznek, de már nem fognak figyelni és tanulni.

- Milyen rituálékat alakítanak ki? Észreveszed, hogy szorgalmasan olvassák a tanfolyami dokumentációt, hogy elkerüljék a kapcsolatfelvétel szükségességét?

- Mennyi időt használnak az időtöltésre? Javasolod, hogy az emberek már a kezdési időpont előtt érkezzenek, hogy beszélgetni tudjanak egymással? A tanfolyamon belül elég hosszú időt szán a bemutatkozásra, hogy részletesen ismertessék, kik ők, hol dolgoznak, mivel töltik a szabadidejüket?

-Remélhetőleg a tanfolyamok alatt sem lesz hiány munkalehetőségekben. A fő szempont itt az, hogy ez meg legyen-e szakítva más időstrukturálási módokkal, hogy az embereket ne terhelje túl.

- Hol illeszkedik a játék a képzésbe? Úgy tekintesz erre, mint valami olyasmire, amit csak a hivatalos foglalkozásokon kívül végeznek? Ha igen, vesződsz-e azzal, hogy ellenőrizd, hogy van-e valamilyen lehetőségük? Mondta nekik valaki előre, hogy hozzanak magukkal sportfelszerelést vagy alkalmi ruhát? Rájöttek-e arra, hogy az edzés játékkal is megvalósítható? Terveztél-e olyan tevékenységeket, amelyek élvezetesebbek és szórakoztatóak?

- Mennyire vagy kompetens a pszichológiai játszmák elkerülése terén? Mennyire vagy jártas abban, hogy hatékonyan beavatkozz mások játékaiknak "semlegesítése" érdekében?

- Közelségre van szükség ahhoz, hogy a résztvevők nyíltan és bizalommal beszéljenek a problémáikról, hogy te segíthess nekik. Ez valószínűbb lesz, ha gondoskodtál arról, hogy lehetőséget biztosíts az idő strukturálásának más módjaira, hogy a jelenlévők között jó kapcsolatok alakuljanak ki. Az egyértelmű szerződéskötés is fontos.

Az időstrukturálás és az egyéni ügyfél

A munkamódszerünktől függően előfordulhat, hogy a csoport egyes tagjaival dolgozunk. Kétféleképpen alkalmazhatjuk erre az időstrukturálás fogalmát. Hogyan cselekedett az adott résztvevő a velünk és a csoporttal való kapcsolatának kialakítása érdekében, és hogyan szolgálhat az ügyfél időstrukturálási mintáinak elemzése az ügyfél önismeretének növelésére, és ezáltal lehetővé teszi számára, hogy több lehetőséget azonosítson 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 és/vagy a csoporttal interakcióban van, ahelyett, hogy saját preferenciáinkat erőltetnénk rá, vagy arra törekednénk, hogy az ügyfélnek kényelmesebbé tegyük az idő strukturálásával, hogy minimalizáljuk az általa esetleg tapasztalt kellemetlenségeket.

Mérlegelnünk kell, hogy mennyi az, amit mi vezetünk, és mennyi az, amit az ügyfél választ. Hasznos azt is mérlegelni, hogy milyen kontextusban lépünk kapcsolatba az ügyféllel, mennyi ideig tarthat a kapcsolatfelvétel, milyen tartalomról várhatja az ügyfél, hogy beszéljünk, és milyen stílust vagy megközelítést várhat el Öntől az ügyfél. Amellett, hogy arra kérjük őket, hogy azonosítsák az idő strukturálásának egyes

formáinak konkrét eseteit, javasolhatjuk, hogy rajzoljanak egy kördiagramot vagy készítsenek egy hisztogramot, inkább Dusay (1972) egogram ötletéhez hasonlóan. Ebben az esetben felhívhatjuk a figyelmüket arra, hogy ugyanaz a "szabály" érvényesül - a rendelkezésre álló teljes idő egy állandó érték, így ha az idő strukturálásának egyik formájából többre koncentrálnak, az automatikusan csökkenti a másik módra fordított idő mennyiségét.

Időstruktúra teamcoachingban

Ahogy egy egyén coachingja során, úgy a csapattal való munkánkat is kétféleképpen használhatjuk az időstrukturálás ismeretét: a velük való kapcsolatunk fejlesztése során, valamint a csoportdinamika tudatosságának és megértésének növelésére szolgáló koncepcióként.

A fenti, a tréningteremben történő időstrukturálással kapcsolatos megjegyzések hasonló módon alkalmazhatók a teamcoachingra és a facilitációra is:

- Elegendő szünetet iktattál be, hogy azok, akik egyedül akarnak lenni, megtehessék, anélkül, hogy pszichésen vissza kellene vonulniuk, miközben fizikailag még mindig a teremben vannak?
- Hagytál-e elég időt a csapat összejövetelekor arra, hogy a munka megkezdése előtt rituálét, majd némi időöltést végezzenek?
- Tervezték-e olyan játékos tevékenységeket, ahol a csapat élvezheti az együttléte anélkül, hogy feladatokat kellene teljesítenie?
- Milyen alapszabályokban állapodtál meg a csapattal a szerződéskötés részeként, hogy te és ők is képesek legyenek megkérdőjelezni az esetleges játszma interakciókat?
- Átgondoltad és szerződést kötöttél a csapat tagjaival arról, hogy mennyire lesz helyénvaló és mennyire kívánatos számukra a közelség kialakítása?

Gondold át azt is, hogyan határoztad meg és szerződöttél le a szerepedre - hogyan fogsz részt venni vagy távol maradni a csapat időstrukturálásának különböző elemeitől? Ha te "külső facilitátor" szerepet vállalsz, milyen hatással lehet a csapat dinamikájára és a veled kapcsolatos dinamikára? Ha te "csatlakozol" a csoporthoz, milyen hatással lehet ez, amíg te a csoporttal vagy, és milyen hatással, ha már nem leszel velük?

Ahhoz, hogy segíts a csapatnak betekintést nyerni az időstrukturálási mintáikba, kitöltheted a 7. táblázatban látható interakciós diagram egy változatát. Ez történhet csoportos tevékenységként, vagy esetleg minden csapattag kitölti a saját táblázatát, majd ezeket áttekintik és egyesítik. Érdemes feljegyzéseket készíteni arról, amit megfigyelsz, attól a pillanattól kezdve, hogy a csapattagok elkezdnek interakcióba lépni, hogy visszajelzést tudj adni a nem megfelelő szempontokról.

7. táblázat: Példa az időstrukturálási interakciós diagramra

Résztevői utasítások: Használd ezt a táblázatot arra, hogy feljegyezz példákat a csapatában előforduló különböző időstrukturálási módokról. Ezt követően a többi csapattaggal együtt tekintsd át, majd egy csoportos táblázatot készítesz - amely a

csapaton belüli időstruktúrálni minták javítását célzó cselekvési tervek alapján szolgálhat.

Minden egyes példánál röviden jegyezd fel, hogy mit mondtál vagy tettél, kivel, ha nem egyedül, és mikor. Használj annyi oszlopot, ahány csapattag van. Adj meg több olyan példát, ahol sok mindent észreveszel.

Csapattag neve	Én magam	Név:	Név:	Név:	Név:
Időstruktúrálni 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:
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:
Játszma	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:
Közelség	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:	Példa: Kivel: Mikor:

7. táblázat: A javasolt időstruktúrálni interakciós diagram sablonja

Reflexiós kérdések: Az idő struktúrálni különböző kontextusokban

Határozz meg néhány különböző kontextust, amelyben te egy csoport részese voltál, mint tag, vezető, facilitátor stb. Érdekes lehet inkább azokra a csoportokra koncentrálni, ahol gyakorló szakemberként szakmai felelősséget viseltél.

Készíts egy táblázatot két vagy három csoportra vonatkozó oszlopokkal és sorokkal az időstruktúrálni minden egyes kategóriájához, pl. egyedüllét, rituálék stb. Jegyezd fel példákat arra, hogy az idő struktúrálni különböző formái hogyan álltak rendelkezésre, vagy hogyan akadályozták meg a csoport együttlétének ideje alatt. Írj rövid feljegyzéseket arról, hogy mit tettél te és a csoport többi tagja, ami az idő struktúrálni adott formáját képviselte.

Fordíts különös figyelmet azokra a kontextusokra, ahol te a vezető, facilitátor vagy "szülői figura" voltál, és gondolkodj el azon, hogy mit szeretnél megváltoztatni annak érdekében, hogy az időstruktúrálni tevékenységek pozitívan járuljanak hozzá a csoport vagy a család folyamatához.

Irodalom

A cikkben szereplő összes hivatkozás forrása megtalálható az eredeti könyv *References* részében. A könyv online, ingyenesen elérhető Julie honlapján: <https://juliehay.org/free-downloads-books-workbooks/>

E fejezet hivatkozása:

Hay, J (2024): Chapter 10 Stages of Groups: Time structuring in groups, *TA From Then to Now – Group Processes - The Development of Transactional Analysis Concepts over Time*, 178-187, Sherwood Publishing, Hertford

A szerző engedélyével fordította: Lovas Szabolcs (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 képzések

További információk: www.lovasszabolcs.hu

