

Pomembnost izražanja pozornosti in naklonjenosti

GORDANA ROSTOHAR

Gimnazija Brežice, Trg izgancev 14,
SI-8250 Brežice

IZVLEČEK

Namen članka je predstaviti nova spoznanja o pomembnosti izražanja pozornosti in naklonjenosti. V uvodu je kratko opisan teoretični okvir transakcijske analize, iz katere avtorica izhaja. Članek opredeli stroke kot enote pozornosti, ki zadovoljujejo potrebe ljudi po fizični in mentalni stimulaciji, ter pojasnjuje načine medsebojnega izmenjevanja strokov in njihove učinke.

V drugem delu sta predstavljena najizrazitejša stroke profila profesorjev, izrisana na podlagi ocenjevanja dijakov.

Ključne besede: transakcijska analiza, ego stanja, besedni in nebesni stroki, pozitivni in negativni stroki, pogojni in brezpogojni stroki, profil strokiranja, stroke profili učiteljev

ABSTRACT

THE IMPORTANCE OF EXCHANGING STROKES

The aim of this article is to describe recent findings about the importance of exchanging strokes. The introduction briefly presents the Transactional Analysis, which is the theoretical frame and basis of the autor's research and defines strokes as units of recognition with which people satisfy their need for physical and mental stimulation. The article then explains and illustrates various ways of mutual exchange of strokes as well as their effects.

The second part presents two typical stroke profiles of teachers resulting from the students' evaluations.

Key words: Transactional Analysis, ego states, verbal and non-verbal strokes, positive and negative strokes, conditional and unconditional strokes, the stroking profile, stroke profiles of teachers

UVOD

Glavni šolski odmor. Hodniki so polni rahlo prerivajočih se dijakov, ki želijo v čim krajšem času priti iz enega konca stavbe v drugega, slišijo se njihovi klici, vprašanja, nagli dogovori... Med njimi lahko naenkrat opazimo profesorico, v rokah ima polno zvezkov in hiti proti zbornici. Eden izmed dijakov, ki jo srečujejo, jo prijazno pozdravi: "Dober dan, profesorica!". Toplo se mu nasmehne in odzdravi. Ob oknu opazi svojo učenko, nasmejana pokima tudi njej in odhiti dalje.

Nič posebnega, boste rekli, takšnih in podobnih interakcij je med dijaki in profesorji vsak odmor nešteto. Ste se kdaj vprašali, ali so takšne drobne interakcije zanje pomembne?

Ali se dijakom vtisnejo v spomin situacije, ko so pozdravili profesorja, ta pa je mrko pogledal stran? Kaj mislite, kako se počutijo ob tem? In kaj doživljamo odrasli, če nas nekdo tako prezre? Mogoče se vprašamo, kaj je narobe. Želimo si namreč, da bi nam namenil določeno pozornost. Od oseb, ki so za nas pomembne, si želimo, da nam izrazijo naklonjenost, in če je ne doživimo, smo deprimirani. Razočarani smo, če smo do nekoga pozorni, pa to prezre ali izraz naše naklonjenosti zavrne.

Vsi ljudje, otroci, mladostniki in odrasli, smo ne glede na vloge, ki jih imamo v življenju, tako ali drugače odvisni od pozornosti in naklonjenosti, ki nam ju namenjajo drugi. Transakcijski analitiki (v svojem jeziku) pravimo, da v vsakdanjem življenju potrebujemo *stroke*. Izraz *stroke* izhaja iz ameriške literature in ga lahko opredelimo kot osnovno enoto pozornosti /ker nismo našli pomensko ustreznega prevoda, ga uporabljamo neprevedenega/, ki zadovolji naše potrebe po fizični in mentalni stimulaciji.

Ker je teoretični okvir, iz katerega izhaja pričujoči članek, transakcijska analiza, naj napišem še nekaj besed o njej. Transakcijsko analizo, ki jo je utemeljil Eric Berne v petdesetih letih, lahko definiramo kot:

- filozofski pogled na ljudi in njihove odnose z drugimi /temeljno izhodišče TA je, da so vsi ljudje dobri/,
- teorijo osebnosti in
- obliko psihoterapije.

Daje nam podobo o tem, kako so ljudje psihično strukturirani; njen model ego stanj, ki je razložen v nadaljevanju, nam omogoča razumeti funkcioniranje ljudi. Hkrati je to razvojna teorija, ki nam s konceptom življenjskega scenarija pojasnjuje, kako lahko tudi v odrasli dobi ponavljamo določene vedenjske strategije, ki smo jih usvojili v zgodnjem otroštvu, čeprav nam ne prinašajo zadovoljstva ali zaradi njih celo trpimo.

Transakcijsko analizo lahko pojmujeemo tudi kot teorijo komunikacije. Ukvarja se z medsebojnimi odnosi ljudi tako, da se osredotoča na njihove interakcije. Je preprost, a navzlic temu močan način analiziranja ravnanja ljudi drugega z drugim in odgovarja na vprašanje, kako spremeniti življenje in korigirati napake v vedenju.

Ego stanja so integrirane strukture zavesti, ki se izražajo v medsebojno povezanih vzorcih vedenja, doživljanja in prepričanj.

Ko se vedemo, mislimo, čustvujemo na način, ki smo ga imitirali od naših staršev, govorimo o ego stanju Roditelja. Ko je to ego stanje aktivno, človek drugim sporoča: "Potrebno je ...", "Moraš narediti ...". Temu je ustrezna tudi njegova neverbalna govorica.

Vedenja, razmišljanja in doživljanja, ki so reakcije na aktualno sedanjo situacijo, so vsebina ego stanja Odraslega. Če je za nekoga to ego stanje vodilno, je prevzet z aktualnim delom, ocenjevanjem trenutnega dogajanja, njegovo vedenje, mišljenje in čustvovanje ustreza realnosti.

Če se vedemo, razmišljamo in čustvujemo, kot smo, ko smo bili otroci, smo v ego stanju Otroka. To ego stanje je energetska baza osebnosti; sporočilom, ki izhajajo iz njega, je skupno "Želim...", "Čutim ..."

Na prvi pogled nas Bernov model ego stanj spominja na Freudov model superega, ega in ida, vendar gre za različna načina portretiranja osebnosti. Navedena ego stanja so namreč realnost človekovega reagiranja in jih lahko določimo na podlagi opazovanja vedenja, ne gre zgolj za teoretske koncepte. Za vsako ego stanje so značilni določena telesna drža, specifična barva glasu, mimika obraza, geste, stališča in uporaba določenih besed.

Ego stanje Roditelja lahko funkcionira glede na to, kakšne izkušnje imamo s svojimi starši, kot Negujoči Roditelj, ki krepi ali nagraduje tisto, kar je dobro, in je zaščitniški do ego stanja Otroka, ali kot Kritični Roditelj, ki kritizira ego stanje Otroka s strogim in pretečim glasom, izreka ostre ukaze ter navodila in pričakuje, da jih bo Otrok poslušal in izpolnil. Če je Kritični Roditelj vodilno ego stanje neke osebe, potem lahko pričakujemo, da bo njen odnos do drugih kritizirajoč, zahteven in pogosto netoleranten.

Ego stanje Otroka lahko funkcionira kot Sproščen, Adaptiran ali Uporniški Otrok. Sproščenega Otroka si lahko predstavljamo predanega igri. Tak otrok spontano izraža svoje doživljanje - govorimo lahko o avtonomnem otroku. Ego stanje Adaptiranega Otroka lahko spoznamo v ubogljivem učencu, ki vestno dela domače naloge in se uči zaradi ocen ali neke druge zunanje nagrade, je neiniciativen in se ravna izključno po navodilih in pričakovanju drugih.

Ko sta dve osebi v medsebojnem odnosu, si izmenjujeta transakcije. Transakcijo sestavljajo: sporočilo prve osebe, namenjeno drugi osebi, ki ga poimenujemo transakcijski stimulus, temu sledi transakcijska reakcija - odgovor druge osebe na stimulus, ter reakcija na transakcijsko reakcijo - odziv prve osebe na odgovor, ki ga je dobila.

STROKI

Ljudje pogosto vstopamo v medsebojne interakcije, da dobimo *stroke*. Klasificiramo jih lahko na različne načine:

- besedni in nebesedni stroki
- pozitivni ali negativni stroki
- pogojni ali brezpogojni stroki

Besedni stroki so izjave, ki govorijo o značilnosti oz. potezi neke osebe. Lahko izražajo, kako ta oseba izgleda, govorijo o njeni obleki, inteligentnosti, plemenitosti, kreativnosti, veščnosti, čustvenosti, prijaznosti, integriteti, ponosu, voditeljskih sposobnostih, umetniški nadarjenosti, seksualni privlačnosti, elegantnosti, taktičnosti, poštenosti, igrivosti, modrosti ali kateri koli drugi lastnosti te osebe.

Nebesedni stroki so lahko objemi, poljubi, božanje, trepljanje po hrbtu, držanje za roke...

Pozitivni stroki pomenijo v bistvu izraze naklonjenosti, ki jih pokažemo drugim, ali pa jih drugi izrazijo nam in jih doživimo kot nekaj prijetnega. Npr. prijateljica nam reče: "Všeč mi je obleka, v katero si oblečena danes." Svojo naklonjenost drugemu lahko izrazimo s tem, da ga poslušamo, ko nam želi nekaj povedati, da opazimo njegov uspeh...

Poznamo pa tudi *negativne stroke*: šale na račun osebe, opombe in pripombe, žalitve, sramotjenje. *Negativni stroki* so za psiho osebe, ki so ji namenjeni, lahko zelo škodljivi. Včasih so lahko preoblečeni v komplimente in primerjajo dve osebi med seboj. Npr. mama reče hčerki "Ti imaš v sebi lepoto cele družine, tvoja sestra pa vso pamet.", kar pomeni, da je ne ocenjuje za pametno.

Nekateri ljudje izmenjujejo predvsem *negativne stroke* in lahko si predstavljamo, da je njihovo življenje drugačno od življenja ljudi, ki dajejo in prejemajo predvsem *pozitivne stroke*.

Predpostavljali bi lahko, da si ljudje v življenju prizadevajo predvsem za *pozitivne stroke*, a v praksi lahko vidimo, da ni tako. Že raziskave na živalih so dokazale, da je za potešitev lakote po stimulaciji boljša negativna stimulacija, kot nikakršna (Levin, 1960). Tako tudi otroci, ki v svojem zgodnjem otroštvu ne dobivajo dovolj *pozitivnih strokov*, razvijejo načine za pridobivanje *negativnih*. Ne glede na bolečine, ki jih ti sprožajo, predstavljajo pomemben način stimulacije in pozornosti. V odrasli dobi takšen otrok ponavlja v otroštvu oblikovane vzorce in nadaljuje z iskanjem *negativnih strokov*.

Pogojni stroki so usmerjeni v to, kar posameznik počne, *brezpogojni stroki* pa v osebo kot bitje.

Primer *pogojnega pozitivnega stroka*: "Dobro si narisal to risbo. Všeč mi je."

Primer *pogojnega negativnega stroka*: "Tvoja pisava je popolnoma nečitljiva."

Primer *brezpogojnega pozitivnega stroka*: "Prijetno se je družiti s teboj!"

Primer *brezpogojnega negativnega stroka*: "Sovražim te!"

Stroki utrjujejo vedenje, ki ga *strokirajo*, kar je pri otrocih zelo jasno vidno. Vendar tudi odrasli potrebujemo *stroke* in smo se pripravljani obnašati tako, da dobimo čimveč *strokov*. Če ni dovolj *pozitivnih strokov*, se usmerimo v *negativne*.

Lastnosti, ki so komentirane, niso vedno enako željene. *Stroki* tudi variirajo v svoji intenziteti in se razlikujejo po vrstah reakcij, ki jih povzročajo. Nekatere bi lahko imenovali "*superstroki*", ker so še posebno zaželjeni; npr. pri mladostnikih glede lastnega izgleda. *Superstroke* je tudi tisti *stroke*, ki ga izrazi posebno zaželjena in pomembna oseba.

Včasih so *stroki* premočno izraženi in so zato doživeti kot neprijetni. Včasih so hinavski, neodkritosrčni, nekateri jih imenujejo *plastični ali posladkani stroki*.

Včasih besede razvrednoti ton, v katerem so povedane: "Da, draga, seveda te imam rad!" Ali pa zaključku povedi sledi nekaj, kar razvrednoti njeno sporočilo: "Vidim, da razumeš - bolj ali manj!" "Oh, ali imaš nov plašč? Si ga podedovala od mame?"

Ljudje si želimo predvsem veliko *pozitivnih strokov*, vendar na žalost ni veliko izmenjevanja *pozitivnih strokov* niti med ljudmi, ki se imajo radi. Pri izražanju *pozitivnih strokov* oz. naklonjenosti smo pogosto precej togi in okorni. Včasih vemo, kaj bi želeli povedati, pa ne najdemo pravih besed. Mnogi imajo težave predvsem pri izražanju ljubezni in se temu v veliki meri izogibajo. Npr. "Kolikokrat sem ti že povedal, da te imam rad?" Ali: "Se ti zdi, da bi bil tukaj, če te ne bi imel rad?" Vse to se dogaja zato, ker smo polni prepovedi za izražanje *strokov*, izražanje želja po *strokih* in za sprejemanje *strokov*. Predvsem pa smo omejeni v tem, da bi *strokirali* sami sebe, in to je za našo kulturo še kako značilno. Če oseba izhaja iz družine, kjer so bili *pozitivni stroki* redki, ima težave z dajanjem in sprejemanjem le-teh. Drugi jo bodo pogosto ocenili kot hladno, distancirano, zaprto.

Glede na način vzgoje in izkušnje, ki jih imamo, ima vsakdo izmed nas svoj preferenčni *stroke količnik*, ki deluje kot nekakšen filter za *stroke*, ki jih dobivamo. Njegova funkcija je v ohranjanju obstoječe podobe o nas. Kvalitete *strokov* ne moremo objektivno izmeriti, *stroke*, ki je nekomu zelo pomemben, za drugega ni.

Če nekomu namenimo *stroke*, ki se ne sklada z njegovim *stroke količnikom*, ga bo najverjetneje ignoriral ali podcenjeval, kar lahko razbiramo iz nekongruentnosti v njegovem vedenju. Reče npr.: "*Hvala!*", hkrati pa zaviha nos, skremži ustnice, kot da okuša nekaj slabega... Lahko nam odgovori z zadržanim, sramežljivim: "*Hvala, hm, hm...*"

Tisti, ki so v otroštvu zaradi izkušenj zaključili, da so *pozitivni stroki* neiskreni, filtrirajo pozitivne *stroke* ter sprejemajo zgolj negativne. Npr.: "Zelo lepe lase imaš, tako se ti svetijo!", "Oh, včasih se spomnim in jih umijem!" ipd.

Nekateri, ki so preživljali še posebno travmatsko otroštvo, se lahko odločijo, da ne bodo sprejemali nobenih *strokov*, ker so preveč ogrožujoči. Ker se povsem zapro vase, so prikrajšani za tiste *stroke*, ki bi jih lahko kot odrasli dobili od drugih na povsem neogrožujoč način.

Glede *strokov* obstajajo neka nenapisana pravila. Če jih nekdo prekrši, doživi grajo drugih. Npr. na avtobusni postaji, kjer je gneča, za dva zaljubljenca ni primerno, da se poljubljata.

Starši v vzgoji postavljajo otrokom določena pravila glede *strokov*, ki jih otroci sprejmejo in ponotranjijo v svoje Roditeljsko ego stanje.

Starši otrokom indoktrinirajo tudi pravila, ki omejujejo izražanje in sprejemanje *strokov*. Takšna pravila so:

- Ne dajaj *strokov*, ki jih želiš dati.
- Ne prosiš za *stroke*, ki jih želiš.
- Ne sprejemaj *strokov*, ki jih želiš.
- Ne zavračaj *strokov*, ki jih ne želiš.
- Ne *strokiraj* sam sebe.

Ta pravila funkcionirajo preko ponotranjenega Kritičnega Roditelja, ki ga oseba tudi v odrasli dobi sliši v sebi kot glas, ki svari pred dajanjem in sprejemanjem *pozitivnih strokov*. Zato ljudje dajejo in hkrati tudi sprejemajo manj pozitivnih *strokov*, kot bi jih lahko, in ne dobijo tistih, ki jih želijo.

Dr. Claude Steiner, klinični psiholog z Univerze Michigan, ki vodi številne treninge čustvenega opismenjevanja v Združenih državah Amerike, Latinski Ameriki, Evropi in Avstraliji, tej tematiki posveča posebno veliko pozornost in kot enega prvih korakov v svojem treningu ljudi uči prositi za *stroke*.

Leta in leta lahko sramežljivo in plaho čakamo in ugibamo o svojih kvalitetah in o tem, kaj drugi mislijo o nas. Lahko o nas mislijo, da smo čedni, pametni, iznajdljivi, ustvarjalni... A nikoli jih ne vprašamo, Kritični Roditelj nam na dovoli niti pomisliti na to. Vendar, če želimo to izvedeti, moramo vprašati. In odločiti se moramo, koga bomo vprašali in kaj, za kaj bomo zaprosili, razlaga Steiner.

Npr.: "Ali ti je všeč način mojega petja?" ali "Me objameš?" ali "Kupila sem to šminko. Ali ti je všeč? Se ti zdi, da mi pristaja?" ali "Napisal sem članek za objavo. Ali bi ga hotela prebrati in mi povedati svoje mnenje?" ali "Večine ljudi na tej zabavi ne poznam; zdi se mi, da se imajo vsi tako dobro, sama pa se dolgočasim. Bi hotel malo zaplesati z menoj?" ipd.

Ob tem seveda tudi tvegamo, da dobimo *stroke*, ki ga v bistvu nismo hoteli.

Vprašati za *stroke* je bolj tvegano kot dajati jih. Nikoli nismo prepričani, ali tista oseba, ki nam jih da, v resnici tako misli, ali nam nekaj izreče, ker smo jo tako zaprosili. Ljudje smo namreč običajno vljudni in želimo ustreči drugemu. A kljub temu so lahko tudi takšni *stroki* iskreni. Iskrenost lahko vedno preverimo in zavrnemo tiste *stroke*, ki so nepristni ali "posladkani".

Pogosto je prepričanje, da je *stroke*, za katerega sami zaprosimo, manj vreden.

Lahko smo sestradani *strokov*, ker jih sploh ne dobivamo, običajno pa je tako zato, ker zavračamo tiste, ki jih dobivamo, in razvijamo specifično *stroke anoreksijo*.

Nekateri *stroki*, ki jih dobimo, lahko izgledajo privlačni, v resnici pa so prav strupeni.

Včasih odklanjamo *stroke* na način:

- rečemo hvala, a skomignemo z glavo,
- hitro odvrnemo z drugim *strok*om, ne da bi "vsrkali" svojega. ("*Hvala, mislim, da so tudi tvoji čevlji zelo lepi!*")
- minimaliziramo *stroke* ali mu nasprotujemo. ("*Oh, to pa že ne... To je bilo zelo enostavno, vsakdo bi to naredil!*")

Zelo pogosto oseba v sebi *stroke* zavrne, na zunaj pa kaže, kot da ga je sprejela. To lahko razberemo iz njenega mračnega pogleda, stresanja z glavo, njenega dvoma, zmedenega pogleda, nervoznega nasmeha. Kritični Roditelj je spet odigral svojo vlogo in povedal, da *stroka* ne sme sprejeti.

Kadar nam nekdo pove, da smo pametni, čedni, čustveni, zabavni, sočutni, nadarjeni..., nas Kritični Roditelj lahko opozarja:

- Ne pozna me dovolj in zato je ne smem jemati resno.
- Nekaj ima za bregom.
- Tega, kar mi govori, si ne zaslužim.
- *Strokiranje* je le vljuden poskus, da bi se boljše počutila.
- To si mnogo bolj zasluži nekdo drug, zato tega ne morem sprejeti.
- Sprejemanje *strok*ov je prevzetno in domišljavo.
- Osrामotila bom sama sebe, če bom to sprejela.
- Postal bom čustven in drugim bo zato nerodno.
- Ker sem osamljena in obupana, prelahko jemljem vse skupaj.

Nekaterim ljudem glas v glavi govori, da so sebični, da si ne zaslužijo naklonjenosti. Drugim, da so neumni in bodo naredili norca iz sebe, če bodo izrazili željo po pozornosti in naklonjenosti, in je zato bolje, da molčijo. Tretji so plašni, v zadregi, sram jih je zaprositi za *stroke*. Še posebno je to težko, če so v določenem času čustveno ranljivejši.

Takrat pogosto doživijo resno krizo samospoštovanja, so tesnobni, lahko se celo samoprezirajo.

Če opazujemo ljudi, ki jim namenjamo *stroke*, lahko iz njihovega vedenja ugotovimo, ali jih sprejemajo ali ne. Globok vdih in nasmejan obraz sta dober znak, da so *stroke* slišali in jih tudi sprejeli.

Nekateri *stroki* so nezaželjeni, pogosto so to seksualni *stroki* tistih, za katere nismo zainteresirani. Zelo težko pa je takšne *stroke* zavrniti. Zlasti od moškega je v mnogih kulturah nevljudno zahtevati, da preneha. Kadar odrasli ali starejši otroci vsilijo seksualne *stroke* mladostnikom ali mlajšim otrokom, je to nedvomno zelo škodljivo. Radovednost in lakota za pozornostjo lahko vodita otroke v navidezno strinjanje s seksualnimi *stroki*, kar pa se kasneje izkaže kot zelo škodljivo. Ko otroke učimo, kako se upreti nadlegovanju, jih pravzaprav učimo, kako zavračati takšne škodljive *stroke*, kako oditi iz takšnih situacij in o njih povedati nekemu, ki jih ne bo zavrnil.

Zavračanje neželjenih *strok*ov je zelo pomembna veščina, ki je potrebna, da preprečimo neprijetnejše in ogrožujoče situacije.

Nekateri *stroki*, ki so ravno tako nezaželjeni, nas omejujejo. Npr. ženska, ki si želi pozornosti glede svojih idej, dela, kreativnosti in ves čas dobiva le *stroke*, da je lepa, ostaja ujeta v past igranja vloge čedne ženske. Čustveno pismena ženska to lahko preseže: "Oprosti, zdi se mi, da komentiraš samo mojo zunanost, ne opaziš pa napredka v mojem delu. Zelo rada bi videla, če bi pohvalil to."

Če ljudje pristajajo le na *stroke*, ki jih vsakdnevno dobivajo, pogosto igrajo te svoje vloge, da jih zadovoljijo. Zato moramo tistega, ki zaprosi za drugačen *stroke*, iskreno podpreti.

Zavračanje neželenih *strokov* je lahko zelo neprijetno in lahko ogrozi medsebojne odnose. Oseba, ki nam izrazi nek kompliment, pričakuje vsaj kratko zahvalo. Njen *stroke*, ki ga ne želimo, moramo zato elegantno, diplomatsko odkloniti in ji pojasniti, kaj bi si želeli namesto njega.

Včasih je težko ločiti med *stroki*, ki jih ne želimo, in tistimi, ki si jih želimo, oziroma med tistimi, ki so škodljivi za nas, in med dobrimi. Ko ne želimo nekega *stroka*, se moramo vprašati, ali zavračam ta *stroke*, ker je slab zame, ali ker mi tako naroča moj Kritični Roditelj. Če ugotovimo, da je *stroke* za nas slab, potem ga zavrnemo. Kritičnemu Roditelju, ki duši lastno samospoštovanje in spoštovanje drugih, pa se moramo upreti.

In na kaj moramo biti pozorni, ko dajemo *stroke* drugim?

Zaprositi za dovoljenje

Vsaka čustvena komunikacija je lahko zelo močno doživetje. Prošnja za dovoljenje je mnogokrat pomembna, ker:

- z njo osebo opozorimo, da vstopa v posebno komunikacijo,
- z njo damo osebi možnost, da se pripravi in poslušša,
- s tem dajemo drugi osebi možnost, da odkloni *stroke*.

Če sledimo temu, potem imamo možnost, da bo naše seme padlo na plodna tla in bomo tudi dobili odgovor. S prošnjo na nek način tudi sebe pripravimo na globok čustven odgovor, ki lahko sledi. Hkrati s tem preprečujemo možen pretres, obrambno reagiranje, strah ali jezo osebe, ki ji je *stroke* namenjen. Včasih lahko ugotovimo, da ni primeren čas za strokiranje in to preložimo na ugodnejši čas.

Osebi nakažemo, o čem bi ji radi nekaj povedali. Npr.: "*Ali ti lahko povem, kaj mi je všeč pri tebi?*" ali "*Rad bi ti povedal, kaj sem doživljal po najinem pogovoru včeraj.*" ali "*Želela bi se ti opravičiti za nekaj, kar sem ti rekla že pred dolgo časa.*" ali "*Med nama se nekaj dogaja, kar mi ni všeč. Ali se želiš pogovarjati o tem?*"

Nekaterim se ti predgovori zdijo nepotrebni in smešni, tistim, ki jim lastno doživljanje in doživljanje drugih ni pomembno, pa navadno blebetanje.

V resnici je takšen ritual v določenih okoliščinah nepotreben in je mogoče odprto izraziti *stroke*.

Biti pošten

Stroke mora biti iskren, in ne izmišljen, lažen ali ponarejen, sicer z njim dosežemo ravno nasprotno od željenega.

Ko dajemo *stroke*, moramo biti avtentični. Za nekatere je to lahko, ker vedo, kaj v resnici doživljajo. Drugi se morajo tega naučiti. Najprej morajo biti iskreni do sebe, šele nato so lahko iskreni do drugih.

Upor Kritičnemu Roditelju

Pogosta sporočila Kritičnega Roditelja so:

- "*Če mu moj stroke ne bo všeč, bom izgledala neumna!*"
- "*To, kar želim povedati, je neprimerno, ne vem kako se izraziti, in izpadla bom zelo neumna!*"
- "*To bo mogoče razumel kot seksualno povabilo!*"
- "*Zdelo se ji bo hinavsko, zakaj bi sploh tvegal?*"
- "*To bo razumel kot obupano željo po prijatelju, ker sem osamljen.*"
- "*Če bom preveč čustvena, se bodo vsi mučno počutili.*"

Če izražamo *stroke* drugim, jih tudi drugi izražajo nam in takrat tudi glas Kritičnega Roditelja v nas postaja vse manj slišen.

Dajanje strokov samemu sebi je pomembno za podpiranje samozavesti in zdrave samoljubezni. Mnogi smo bili vzgojeni, da je hvaliti sam sebe prevzetno in domišljavo, celo ponižujoče. Pa vendar so mnoge stvari, ki jih drugi o nas ne vedo, mogoče so naši bližnji "stiskaški" in potrebujemo več strokov, kot jih dobimo.

Povsem dobro in sprejemljivo je *strokirati* sam sebe. Če na vprašanje "Ali so vam bile izbirne vsebine všeč?" dobimo zelo mlahave odgovore, potrebujemo pa več priznanja, lahko rečemo: "Razpravljali ste kot malokdaj. Naredili ste zelo kreativne plakate. Res sem vesela, da sem tako dobro izbrala temo."

Sami sebe moramo znati *strokirati* tudi za to, da lahko nasprotujemo negativnim strokom, ki jih dobivamo od našega Kritičnega Roditelja, ki nam govori, da smo neumni, slabi, grdi, neustvarjalni, neiznajdljivi, dolgočasni...

Če nam naš Kritični Roditelj govori, da smo neumni, da smo nezanesljivi in nam ni mogoče zaupati, mu lahko odvrnemo: "Sem inteligentna in veliko sem že dosegla. Upoštevač dejstvo, da imam doma dobro vzgojena otroka, vem, da sem zanesljiva in da mi lahko zaupata. Ponosna sem na to, kako pametna, zanesljiva in zaupljiva sem."

Če nam Kritični Roditelj govori, da smo debeli, grdi, neumni, lahko rečemo: "Res nimam manekenske postave, vendar imam lepo telo in drugi me pogosto opišejo kot čedno in privlačno. Rada se imam, takšna kot sem, in prepričana sem, da si bom našla primernega partnerja."

V bistvu si govorimo iz Negujočega Roditelja.

Za vsakogar lahko narišemo *profil strokiranja*, kot ga predlaga Jim McKenna (1974). Zberemo podatke, kako pogosto daje *stroke* drugim, kako pogosto jih dobiva, kako pogosto prosi zanje in kako pogosto jih zavrača in jih vrišemo v diagram:

Kako pogosto daje + stroke drugim?	Kako pogosto sprejema + stroke?	Kako pogosto zaprosi za + stroke, ki jih želi?	Kako pogosto zavrne + stroke?	
				vedno
				zelo pogosto
				pogosto
				ponavadi
				redko
				nikoli
dajanje	sprejemanje	prošnje za	odklonitev	
				nikoli
				redko
				ponavadi
				pogosto
				zelo pogosto
				vedno

Kako pogosto daje Kako pogosto sprejema Kako pogosto indirektno Kako pogosto zavrne

- stroke drugim? - stroke? zaprosi za - stroke? - stroke?

Tako lahko dobimo npr. naslednji profil:

pozitivni stroki

dajanje	sprejemanje	prošnje za	odklonitev

negativni stroki

Ta oseba ne daje veliko pozitivnih *strokov*, pogosteje pa izraža negativne. Želi si veliko pozitivnih *strokov* od drugih, pogosto prosi zanje. Varuje se pred sprejemanjem negativnih *strokov* in tudi ne prosi zanje. Velikokrat ne daje pozitivnih *strokov*, ko je to od nje željeno, manjkrat pa odkloni dajanje negativnih. Kako bi se počutili ob taki osebi? Imate kakšno osebno izkušnjo z osebo, podobno tej?

STROKE PROFILI UČITELJEV NA NAŠI ŠOLI

Ko smo z dijaki v psihološkem krožku razpravljali o tem, se mi je utrnila ideja, da bi izrisali nekaj *stroke* profilov za profesorje, ki učijo na naši šoli, in to povezali z mnenjem, ki ga imajo dijaki o njih. Omenjeno tematiko smo tako predstavili v različnih razredih in dijaki so nato ocenili 16 svojih profesorjev. Število ocenjevalcev je bilo od 23 do 79 za posameznega učitelja.

Predstavljeni profili so izrisani izključno na podlagi doživljanj in ocen dijakov samih in njihovih izkušenj z določenimi profesorji v šolski situaciji.

Ugotovili smo lahko, da lahko profile po podobnih značilnostih razvrstimo v 4 skupine. Ponazoriti želimo najizrazitejša profila profesorjev, prvega bi lahko imenovali ugodni *stroke* profil in drugega neugodni.

Pri profesorjih z ugodnim *stroke* profilom dijaki odnos z njimi tudi pozitivno opisujejo, kar lahko razumemo kot obojestransko sprejemanje in naklonjenost. Ti profesorji zelo pogosto izražajo pozitivne *stroke* svojim dijakom in jih tako pogosto tudi sprejemajo od njih, nikoli oz. redko jim dajejo in sprejemajo negativne *stroke*. Pogosto prosijo za pozitivne *stroke* in jih redko odklonijo, zelo redko zaprosijo za negativne in jih tako tudi redko zavrnejo.

Če ne dobivamo pogojnih negativnih *strokov*, nimamo podlage za spreminjanje svojega vedenja, tudi če je kontraproduktivno za nas same. Če so drugi do nas vljudni in nas ne opozorijo na določeno neprijetnost, ki jih moti, npr. neprijeten vonj ali zadah, se nas bodo izogibali, ne bomo pa vedeli zakaj.

Negativnih brezpogojnih *strokov* ne potrebujemo in si jih ne želimo, pa vendar imajo tudi ti v sebi sporočila, ki nam lahko koristijo. Če nam npr. nekdo reče, da nas ne prenaša, potem vemo, da nobena sprememba vedenja ne bo nič spremenila, zato je v bodoče najbolje izogniti se mu.

Negativni *stroke* moramo razlikovati od sporočila, ki izkrivlja realnost in ga v jeziku transakcijske analize imenujemo *discount*. *Discount* ne omogoča možnosti, da bi nekaj konstruktivno spremenili, ker temelji na izkrivljeni realnosti.

Discount je npr. "Ne znaš niti pisati.", negativni pogojni *stroke* pa bi bil "Tega nisi pravilno napisal." ali "Spet si me razočaral." Negativni pogojni *stroke* bi se glasil "Kadar motiš uro, sem razočarana nad teboj." ipd.

Zdrav *stroke* količnik vključuje tako pozitivne kot negativne, pogojne in brezpogojne *stroke*. Starši in učitelji največkrat, ne da bi razmišljali o tem, otrokom dajejo oboje. Vedeti pa moramo, da za pozitivno samopodobo potrebujemo več pozitivnih kot negativnih *strokov*.

Z novimi spoznanji o pomembnosti izražanja pozornosti in naklonjenosti je tako ravnanje staršev in učiteljev lahko še učinkovitejše, kar lahko preverijo in izkusijo tudi v odgovorih oz. *strokih*, ki jih bodo dobili od otrok oz. učencev.

LITERATURA

- Steiner, C., /1979/. Achieving Emotional Literacy, A Personal Program to Increase Your Emotional Intelligence, New York: Avon Books.
- Stewart, J., Joines, V., /1987/. TA Today, A New Introduction to Transactional Analysis, Nottingham and Chapel Hill: Lifespace Publishing.
- Zapiski s predavanj TA - 101 in 202.