



Erkenning oftewel Strooks: je mag gezien worden!

Het Engelse woord 'stroke' betekent in het Nederlands zowel een 'aai' als een 'tik'. Eric Berne, de grondlegger van de Transactionele Analyse, beschrijft een Stroke (Strook in het Nederlands) met een hoofdletter S (om het te onderscheiden van een echte aai en/of tik) als een 'eenheid van (h)erkenning'. Een Strook geven betekent: 'Ik weet dat jij er bent'. Elk mens heeft erkenning/aandacht nodig om te kunnen leven en te kunnen groeien.

Er is veel onderzoek gedaan naar de kracht en het belang van erkenning/aandacht. Hier twee voorbeelden.

1. Een onderzoek onder resusaapjes (Harlow) wijst uit dat babyresusaapjes significant vaker een surrogaatmoeder benaderen die wel een vacht heeft maar geen voeding geeft dan een surrogaatmoeder die wel voeding geeft maar geen vacht heeft en dus geen warmte geeft.
2. Uit onderzoek (Spitz, 1945) blijkt zelfs dat couveusekinderen die geen warmte/aandacht krijgen een grotere kans hebben te overlijden dan couveuse kinderen die wel regelmatig warmte/aandacht ontvangen.

Een Strook kan gezien worden als een vorm van 'pokon voor de ziel'. Zonder pokon, geen voeding en geen groei.

Er zijn verschillende manieren om iemand erkenning (een Strook) te geven.

1. interne Strooks (zelfwaaardering, fantasieën en andere manieren waarop je jezelf stimuleert)
2. externe Strooks (Strooks van anderen)
3. onconditioneel (erkenning zonder voorwaarden zoals 'Ik hou van je', 'Ik heb een hekel aan je')
4. conditionele Strooks (erkenning met een of meerdere voorwaarden zoals 'Ik vind je lief omdat je hebt gekookt voor me' of 'Ik ben teleurgesteld in je omdat je tegen me liegt')
5. positieve Strooks ('Ik hou van je')
6. negatieve Strooks ('Ik haat je').

Een Strook kan zowel positief als negatief zijn. Beide zijn van belang, voor de geveer en voor de ontvanger. Ook een negatieve vorm van stroken is een teken van erkenning en soms noodzakelijk. Sterker nog; alles is beter dan geen erkenning/aandacht krijgen. Ouders herkennen deze behoefte veelal bij hun kinderen: negatieve aandacht is beter dan geen aandacht krijgen.

	Positief	Negatief
Non-verbaal	Schouderklopje, kussen, hand drukken, glimlachen, kado geven, deur open houden voor iemand.	Slaan, negeren, klap geven, boos kijken, de deur voor iemands neus dichtdoen, jezelf afwenden van iemand, oogcontact vermijden.
Verbaal	Compliment geven, groeten, 'hummen terwijl je luistert', vragen stellen vanuit interesse.	Beledigen, cynisch of sarcastisch reageren, iemand belachelijk maken, kritiek geven, vloeken.



Autonomie oftewel persoonlijke effectiviteit vereist dat we in staat zijn om zowel negatieve als positieve Strooks te geven als wel te ontvangen. Het stelt ons in staat om zowel goed voor onszelf als onze omgeving te zorgen. Elk mens beschikt over een ‘Strookprofiel’. Je ‘Strookprofiel’ bestaat uit een aantal vaardigheden:

1. het geven van Strooks (positieve en negatieve Strooks kunnen geven aan een ander);
2. het aanvaarden van Strooks (positieve en negatieve Strooks kunnen aannemen van een ander);
3. het vragen om Strooks (durven vragen om een negatieve en/of positieve Strook);
4. het weigeren om een Strook te geven (geen positieve of negatieve Strook geven terwijl iemand er wel direct of indirect om vraagt).

Het Strookprofiel van elk mens is uniek. Zo kan het ene mens negatieve Strooks erg makkelijk accepteren en positieve Strooks erg moeilijk, terwijl het bij een ander precies andersom werkt. Onze voorkeur, voor bepaalde type Strooks, wordt deels bepaald door het ‘Strookprofiel’ van ons gezin van herkomst. In sommige gezinnen stond ‘de thermostaat’ laag: je hoorde het wel als je iets niet goed deed, maar je hoorde het zelden als je iets goed deed. In andere gezinnen ‘stond de thermostaat juist heel hoog’: er werden heel veel positieve maar weinig negatieve Strooks gegeven. Mensen met een lage thermostaat kunnen vaak makkelijk met negatieve Strooks omgaan (geven en ontvangen) en moeilijk met positieve Strooks omdat ze deze laatste niet of minder gewend zijn. Voor hen kan het zelfs onveilig voelen om een compliment te krijgen en/of te geven. Bij mensen met een ‘hoge thermostaat’ is dit vaak precies andersom.

Het kan interessant zijn om erachter te komen hoe jouw Strookprofiel eruit ziet. Het geeft je zicht op de zaken die je makkelijk en moeilijker aangaan en het is een kans om voor jezelf te experimenteren met nieuw gedrag. Onderstaand schema is ontworpen door M. Kouwenhoven (1983).

POSITIEVE STROOKS

ALTIJD					ALTIJD
VAAK					VAAK
AF EN TOE					AF EN TOE
ZELDEN					ZELDEN
NOOIT					NOOIT
	GEVEN	AANVAARDEN	EROM VRAGEN	WEIGEREN TE GEVEN	
NOOIT					NOOIT
ZELDEN					ZELDEN
AF EN TOE					AF EN TOE
VAAK					VAAK
ALTIJD					ALTIJD

NEGATIEVE STROOKS



1. Zie bovenstaand schema als een staafdiagram. Vul eerst de kolom in die voor jou het grootste is (die je het meest herkent bij jezelf) en daarna de kolom die je het kleinste is (die je het minste toepast) voor de positieve Strooks. Bijvoorbeeld: stel dat je altijd positieve Strooks geeft, dan kleur je deze en alle vakjes daaronder in. De hele kolom is dan ingekleurd. Stel dat je nooit een positieve Strook weigert te geven dan kleur je in die kolom alleen het vakje 'NOOIT' in.
2. Vul daarna de overige kolommen in ten opzichte van de grootste en de kleinste. Bijvoorbeeld: je vraagt af en toe om positieve Strooks. Je kleurt dan die kolom vanaf 'AF EN TOE' tot en met 'NOOIT' in (drie vakjes in totaal).
3. Ga nu naar de onderkant van de tabel en doe hetzelfde voor de negatieve Strooks. Bijvoorbeeld: stel dat je 'VAAK' negatieve Strooks geeft, kleur je de vakjes 'VAAK' tot en met 'NOOIT' in.
4. Bekijk jouw Strookprofiel wat valt je op? Wat gaat je makkelijk af en wat vermijd je of doe je minder?
5. Kijk vooral naar de kolommen die je nog kunt vergroten. Vermijd te veel aandacht te besteden aan de kolommen die naar jouw gevoel 'te groot' zijn.
6. Kies een kolom die je wilt vergroten. Wat ga je de komende tijd concreet meer oefenen?

Wil je meer weten over Strooks, *Transactionele Analyse of Verder in Coaching*: neem dan contact met ons op. We beantwoorden al je vragen graag!