

Agnieszka Woś-Szymanowska

JAKIE ZNAKI ROZPOZNANIA DAJESZ I PRZYJMujesz?

Czym są znaki rozpoznania? W Analizie Transakcyjnej mówi się w ten sposób na wszystko to, co sygnalizujemy w relacji – to, co mówimy i pokazujemy innym, ale też i sobie. Analiza tego, jakie znaki rozpoznania dajemy i jakie odbieramy, jest bardzo cenną informacją o obszarach, w których warto coś zmienić.

RODZAJE ZNAKÓW ROZPOZNANIA

Znaki rozpoznania mogą być **pozytywne** – takie, które odbieramy jako mile, wspierające, za którymi stoi pozytywna intencja (uśmiech, miły gest, słowa uznania) lub **negatywne** – takie, które odbieramy jako trudne, nieprzyjemne, a czasem stoi za nimi też negatywna intencja (gdy ktoś skrzywi się na nasz widok, słowa krytyki, nieprzyjemne w odbiorze gesty).

Dzielimy je również pod względem tego, czy dotyczą określonego zachowania, czy też generalnie istnienia. **Te, które dotyczą zachowania, nazywane są warunkowymi**, ponieważ dajemy je pod warunkiem, że ktoś zachowuje się w jakiś sposób, np. lubimy czyjeś poczucie humoru. Natomiast **te, które dotyczą istnienia, są bezwarunkowe** – mamy jakiś stosunek do kogoś, niezależnie od tego, co robi, np. kochamy i wspieramy, choćby nie wiem co albo nie znosimy niezależnie od wszystkiego.

Możemy zatem wyróżnić cztery warianty znaków rozpoznania:

POZYTYWNE BEZWARUNKOWE:

„Kocham cię.”, „Lubię cię.”, „Jesteś wspaniałym człowiekiem.”, „Cieszę się, że mam w tobie przyjaciela.”, „Miło cię widzieć, zawsze cieszę się, gdy jesteś obok.”

Dotyczą doceniania i uznania czyjegoś istnienia, a zatem pozytywne jest dla nas to, jaki ktoś jest i pokazujemy wtedy, że doceniamy jego/jej istnienie – bez żadnych warunków. Może to być także niewerbalny sygnał: szczerzy uśmiech na widok tej osoby, przytulenie albo ciepły gest, jak pamiętanie o urodzinach albo o tym, jaka jest ulubiona herbata tej osoby.

Potrzebujemy ich jak najwięcej. Jest to szczególnie ważne dla dzieci, aby czuły się akceptowane, kochane i wspierane. Dawanie pozytywnych bezwarunkowych znaków rozpoznania **wzmacnia poczucie pewności siebie i jest podstawą budowania zdrowej samoakceptacji**.

POZYTYWNE WARUNKOWE

„Świetnie gotujesz.”, „Doskonale zrealizowany projekt, gratuluję.”, „Doceniam twoje wnikliwe uwagi.”, „Pięknie wyglądasz w tej sukience.”

Dotyczą doceniania i uznania kogoś za coś, a zatem dajemy wyraz, że pozytywne jest dla nas to, co ktoś zrobił, wybrał. Sygnały te również mogą być niewerbalne, jak kiwanie głową z uznaniem podczas udanej prezentacji służbowej.

Tutaj uwaga na niuanse. Co sądzisz o takich znakach rozpoznania?

– „Świetna sukienka, uwielbiam ją. Idealnie maskuje te dodatkowe kilogramy, które ostatnio chyba nazbierałaś.”

– „Gratuluję realizacji wskaźników. Widzę, że trafił ci się w końcu łatwy projekt i jakoś się udało.”

– „No, nareszcie piątka ze sprawdzianu, wspaniale. Nauczyciel dał same proste zadania tym razem?”

Niezbyt miłe, prawda? Choć z początku wydają się pozytywne, to jednak finalnie są nacechowane negatywnie. Jeśli więc **ktoś daje Ci pozytywną informację, ale tak, aby na końcu zabolalo – nie jest to pozytywny znak rozpoznania.**

Jest to ważna kategoria znaków rozpoznania. Ich dawanie **wspiera budowanie poczucia kompetencji, akceptacji dla działań i wyborów u osoby, która je otrzymuje.** Równie ważne w dzieciństwie, gdy dziecko uczy się, co jest dobre i za co jest nagradzane.

Jest tu jednak pewna pułapka: Jeśli rodzice nie dają zbyt wielu pozytywnych bezwarunkowych znaków rozpoznania, a dają dużo pozytywnych warunkowych, może to prowadzić do wypracowania „pracoholizmu”. Dzieci potrzebują pozytywnych znaków rozpoznania. Jeśli nie dostają bezwarunkowych, będą starały się uzyskać warunkowe – a zatem będą się starały zasłużyć na ciepłe słowa. Może to prowadzić do wypracowania warunkowej pozytywnej samooceny, tj. zależnej od osiągnięć i uznania. A to już krok w stronę pracoholizmu i nieustannego udowadniania sobie, że się zasługuje na dobre słowa.

Jeśli zaś dzieci nie otrzymują także warunkowych pozytywnych, będą starały się dostać jakiegokolwiek. Jakakolwiek uwaga rodzica jest bowiem lepsza, niż jej brak. A co pozostaje, jeśli nie pozytywne znaki rozpoznania?

NEGATYWNE WARUNKOWE

„Nie podoba mi się twój pomysł, chyba tego nie przemyślałeś.”, „Złe w tym wyglądasz, nie leży na tobie.”, „Nie akceptuję takiego zachowania, nie podoba mi się to, co robisz.”, „Jak ty się zachowujesz?!”

Dotyczą dezaprobaty w związku z jakimś zachowaniem. Dajemy wyraz temu, że nie podoba nam się coś, co ktoś robi lub mówi albo coś, co dotyczy jakiejś osoby w danej sytuacji. Możemy zasygnalizować to również bez słów: kręcąc przecząco głową, gdy ktoś pokazuje nam swój nowy projekt lub wzdychając, gdy ktoś zaprasza nas do jakiejś aktywności.

One także mają swoją ważną rolę w dzieciństwie – **uczą dzieci, co nie jest akceptowane, wyznaczają granice.** Ważne jednak, aby w ślad za nimi szły bezwarunkowe i warunkowe pozytywne znaki rozpoznania. Tak, aby dziecko wiedziało, że rodzice je kochają i wspierają,

nawet jeśli w danej chwili zrobiło coś, czego nie akceptują, a także że są inne obszary, w których to, co i jak robi, jest przez nich doceniane. Znaczenie ma także to, jak są udzielane. Można bowiem tę samą słuszną krytykę przekazać konstruktywnie, jak i destruktywnie, np.

– „*W twoim raporcie są cenne wnioski, jednak nie podoba mi się jego styl. Widzę w nim błędy stylistyczne i interpunkcyjne. Popraw je i będzie świetnie. Daj znać, jeśli potrzebujesz wskazówek lub wsparcia.*”

– „*Jak to wygląda?! Ten raport jest koszmarny! Jakby go pisało dziecko z podstawówki. Weź mi to stąd, w życiu nie pokażę klientowi czegoś takiego.*”

Ta kategoria może być zatem konstruktywna i destruktywna, zależnie od formy. Warto dbać o to, aby przekazywać negatywne warunkowe znaki rozpoznania w sposób uważny na emocje drugiej osoby. W końcu naszym celem jest zasygnalizowanie czegoś, co nam się nie podoba – najczęściej z nadzieją na zmianę. A zmianę wspieramy, jeśli wskazujemy co jest nie tak i pokazujemy, jak można to zmienić, a nie kiedy personalnie krytykujemy, ośmieszamy i rzucamy złośliwościami. Tu ważny jest także kontrakt. Czy ktoś chce poznać Twoje zdanie i jesteście na to umówieni? Warto zapytać, czy możesz przestawić swoją opinię, zanim to zrobisz. Wujek „dobra rada” i ciocia „zawsze wiem lepiej” nie są mile widzianymi towarzyszami, szczególnie jeśli mają deficyty w umiejętności udzielania pozytywnych znaków rozpoznania 😊

NEGATYWNE BEZWARUNKOWE:

„*Jesteś beznadziejny.*”, „*Jesteś okropna.*”, „*Nie lubię cię.*”, „*Idź sobie stąd, nie chcę cię widzieć.*”, „*Po tobie można się spodziewać tylko najgorszego.*”

Mają miejsce, gdy kogoś nie akceptujemy. Nie ma znaczenia, co robi ta osoba – jej towarzystwo nie jest mile widziane. Tu również może to odbywać się bez słów: gdy krzywimy się lub przewracamy oczami na widok jakiejś osoby, odwracamy od niej plecami lub odchodzimy, gdy do nas mówi.

To jedyna kategoria znaków rozpoznania, której warto bezwzględnie unikać. **Prowadzi do negatywnych konsekwencji psychologicznych.** Jeśli otrzymujemy je w dzieciństwie, trudno nam budować pozytywną samoocenę i poczucie kompetencji i sprawstwa.

Znasz już zatem rodzaje znaków rozpoznania – czy wiesz jednak, jak ich używasz?

EKONOMIA ZNAKÓW ROZPOZNAWANIA

Kiedy znasz już rodzaje znaków rozpoznania, zacznij od tego, aby obejrzeć, jak ich używasz:

Czy dajesz znaki rozpoznania, które chcesz dać?

A może powstrzymujesz się przed tym, aby je dawać? Jakie masz wtedy wymówki?

„Głupio tak prawić ludziom komplementy, jeszcze sobie pomyślą, że czegoś od nich chcą.”, „Co ja się będę wtrącał/a, lepiej siedzieć cicho.”, „No bez przesady, jakbyśmy tak sobie dziękowali za każdą oczywistość, to zajmowalibyśmy się tylko kurtuazyjnymi gratulacjami. To nie przedszkole.”, „No przecież wie, że go lubię.”, „Raz powiedziałem, że ją Kocham, nie muszę tego co chwilę powtarzać.”

Spójrz na to w ten sposób: Pozytywne znaki rozpoznania symbolicznie ładują nasze baterie. Jak się czujesz, kiedy ktoś szczerze mówi Ci, że Cię lubi lub docenia coś, co zrobiłeś/aś? Dlaczego więc powstrzymujesz się przed tym, aby dać komuś taki miły prezent? A jeśli ktoś szczerze i taktownie daje Ci znać, że nie podoba mu się Twoje zachowanie? Może nie jest to już aż tak miłe, ale również jest prezentem – daje Ci szansę obejrzeć swoje zachowanie i wyciągnąć wnioski. Może zdecydujesz się coś skorygować, a może uznasz, że ktoś nie ma racji, ale przynajmniej zobaczysz, że coś, co robisz, może być tak postrzegane przez niektóre osoby. O ile oczywiście informacja taka jest udzielana taktownie i za Twoją zgodą.

Zastanów się chwilę: Kiedy ostatnio doceniłeś/aś kogoś? Podziękowałeś/aś za coś? Powiedziałeś/aś jakieś ciepłe słowo? Jeśli dzisiaj jeszcze nie miałeś/aś okazji, to przytul z uczuciem najbliższą osobę i powiedz, co do niej czujesz, złap za telefon do przyjaciela i powiedz mu, jak ważny jest dla Ciebie, napisz do współpracownika kilka ciepłych słów o jego pracy albo docień to, co ktoś robi w jakimkolwiek aspekcie. Jeśli lubisz czytać moje artykuły – daj mi znać! Takie znaki rozpoznania przyjmuję z wdzięcznością

Zasada nr 1: Dawaj szczerze znaki rozpoznania. Dotyczy to bezwarunkowych pozytywnych oraz warunkowych pozytywnych i negatywnych (dawanych jednak w konstruktywny sposób – taktownie i za zgodą).

Czy prosisz o znaki rozpoznania, które chcesz dostać?

A jak to jest z proszeniem o to, czego potrzebujesz? Czy kiedy czujesz, że Twoje baterie są rozładowane, prosisz bliskie osoby, aby powiedziały Ci parę ciepłych słów? Czy kiedy masz niejasność co do swojej pracy lub zachowania, prosisz zaufane osoby o szczerą opinię z otwartością na warunkowe znaki rozpoznania – zarówno pozytywne, jak i negatywne?

Może powiesz: *„Nie mam zamiaru. Takie wyproszone słowa nie są nic warte. To będą fałszywe pochlebstwa.”* To częsty mit. I nieprawdziwy. Pamiętaj, że inni mogą mieć w głowie te same wymówki, co Ty (albo inne!) i również powstrzymują się przed dawaniem znaków rozpoznania, mimo że mieliby na to ochotę 😊 Warto zatem prosić o znaki rozpoznania, używając do tego naszego stanu Ja-Dorosły, a zatem oceniając, od kogo możemy je otrzymać szczerze. Jeśli wiesz, że ktoś jest nieautentycznym pochlebcą – nie jest to najlepsza osoba do proszenia o znak rozpoznania. Za to zaufanego przyjaciela lub szczerą koleżankę warto o to poprosić.

Zasada nr 2: Proś o znaki rozpoznania, których potrzebujesz. To również dotyczy bezwarunkowych pozytywnych oraz warunkowych pozytywnych i negatywnych.

Czy akceptujesz znaki rozpoznania, które chcesz?

A jak u Ciebie z przyjmowaniem znaków rozpoznania? Czy jeśli ktoś daje Ci szczerą pochwałę, przyjmujesz ją? A może umniejszasz siebie lub swój udział w sukcesie?

– „Świetnie ci w tej sukience!” | – „A wiesz, była przeceniona to wzięłam, całkiem fajna, ale nie leży na mnie tak ładnie, jak na Monice. Ta to dopiero w niej wygląda!”

– „Fantastyczna prezentacja! Z przyjemnością cię słuchałem!” – „A daj spokój, tyle niedoróbek, że szkoda gadać. Może tego nie było słychać, ale mnóstwo rzeczy powiedziałem inaczej, niż planowałem.”

– „Świetna robota, gratulacje!” – „Dzięki, udało się jakoś. Mam farta.”

Zasada nr 3: Akceptuj znaki rozpoznania, które Ci pasują, szczególnie bezwarunkowe i warunkowe pozytywne. Warto również obejrzeć swoją gotowość do przyjmowania konstruktywnie udzielanych negatywnych, warunkowych znaków rozpoznania.

Czy odrzucasz znaki rozpoznania, których nie chcesz?

A jak jest z tymi znakami rozpoznania, których sobie nie życzysz? Tak, są też takie. Chociażby przytoczone powyżej „jadowite” komentarze pod pretekstem komplementu, a także bezwarunkowe negatywne. Czasem komuś wydaje się też, że daje pozytywny znak rozpoznania, ale jego forma i miejsce są dla Ciebie nieakceptowalne.

– „Hej maleńka, ale masz apetyczny tyleczek, no, no. Umówimy się?”

Dotyczy to także negatywnych znaków rozpoznania: szczególnie destrukcyjnych warunkowych i wszystkich bezwarunkowych. To, że komuś coś się nie podoba, wyzłośliwia się albo jest wręcz wrogi w stosunku do Ciebie, nie oznacza, że musisz to brać do siebie. Bardzo często nie jest to zresztą o Tobie, a właśnie o tej osobie i jej własnych deficytach. Warto więc zdystansować się od tego rodzaju opinii i ich po prostu nie przyjmować.

Zasada nr 4: Odrzucaj znaki rozpoznania, których nie chcesz. Szczególnie bezwarunkowe negatywne, ale nie tylko – wszystkie te, których sobie nie życzysz. Masz do tego prawo.

Czy dajesz znaki rozpoznania sobie?

Bardzo ważne pytanie. No to jak to jest: Kiedy powiedziałaś/aś sobie coś ciepłego? Że jesteś wspaniała, że jesteś świetny, że robisz dobrą robotę, że jesteś fajną osobą, że jesteś dobrą mamą / dobrym tatą / godnym zaufania przyjacielem / dobrym człowiekiem?

A może częściej słyszysz w głowie ten negatywny głos, którym wyrzucasz sobie wszystko to, co poszło nie tak? To najczęściej negatywny aspekt stanu Ja Rodzic Normatywny. **Zachęcam Cię zatem do rozwinięcia pozytywnego aspektu Rodzica Opiekuńczego i pielęgnowania dawania budujących znaków rozpoznania sobie!** W grę wchodzi tylko pozytywne każdego rodzaju i ew. konstruktywne i dawane z wycuciem negatywne warunkowe. Bo w końcu czasem każdy z nas wie, że coś skopał. To jednak nie koniec świata (no, chyba że przypadkowo naciśnąłeś/aś przycisk do wyrzutni atomowej...). Zazwyczaj jest wiele opcji naprawy, a my sami mamy kompetencje, aby to zrobić. Tu wzięłam sobie bardzo do serca cytaty, którym

podzielił się John McNeel na konferencji AT w Berlinie: „*Jeśli głos w Twojej głowie nie mówi z ciepłym współczuciem – nie wierz mu.*” (V. Price)

Zasada nr 5: Dawaj pozytywne znaki rozpoznania sobie!

No i na koniec warto przyjrzeć się temu, jaki rodzaj znaków rozpoznania najczęściej dajesz sobie i innym oraz jakie otrzymujesz. Zachęcam Cię do szczerzej analizy – robisz to tylko dla siebie.

Przyjrzyj się najważniejszym dla siebie osobom / grupom:

- partnerowi / partnerce (mężowi / żonie),
- najbliższej rodzinie (jeśli jesteś rodzicem pomyśl szczególnie o swoich dzieciach),
- przyjacielom,
- współpracownikom (jeśli jesteś szefem zwróć szczególną uwagę na swoich podwładnych).

Odpowiedz sobie na pytania:

1. Jakiego rodzaju znaków rozpoznania najbardziej **pragnę** od tej osoby / grupy?
2. Jaki rodzaj znaków rozpoznania najczęściej **daję** tej osobie / grupie?
3. Jaki rodzaj znaków rozpoznania najczęściej **dostaję** od tej osoby / grupy?

Odpowiedz sobie również na pytanie:

Jaki rodzaj znaków rozpoznania najczęściej daję sobie?

Czy widzisz w tym jakąś regułę? Może masz tendencję do dawania innym pozytywnych znaków rozpoznania, a sobie raczej negatywnych? A może jest na odwrót? Może chętnie dajesz warunkowe znaki rozpoznania, ale z trudem przychodzi Ci dawanie bezwarunkowych pozytywnych? A może masz tendencję do dawania głównie warunkowych negatywnych, bo widzisz je jako okazję do rozwoju, ale zapominasz o dawaniu pozytywnych? Może są w Twoim otoczeniu osoby, którym dajesz szczególnie dużo znaków rozpoznania określonego rodzaju?

Pamiętaj, że **potrzebujemy dużo pozytywnych znaków rozpoznania, zarówno bezwarunkowych, jak i warunkowych. Nie powstrzymuj się przed ich dawaniem.** Steiner twierdzi, że większość ludzi żyje z deficytem znaków rozpoznania. To smutny wniosek, ale na szczęście możemy mieć swój wkład w zmienianiu tego!

A na koniec zaproszenie dla Ciebie na dzisiaj:

1. Daj komuś pozytywny znak rozpoznania: bezwarunkowy lub warunkowy.
2. Poproś kogoś bliskiego i zaufanego o pozytywny znak rozpoznania dla siebie.
3. Przyjmij otrzymany pozytywny znak rozpoznania, nie próbuj go umniejszać lub przekreślać 😊
4. (jeśli zdarzy się, że taki otrzymasz) Nie przyjmuj znaku rozpoznania, którego nie chcesz.

5. Daj pozytywny znak rozpoznania sobie!

Bibilografia:

Snyder, J. (1978). **Stroke Pattern Analysis Chart**. Transactional Analysis Journal, Vol 8(4), Oct 1978, 310-311.

Steiner, C. (1971). **The Stroke Economy**. Transactional Analysis Journal, Vol 1(3), Jul 1971, 9-15.

Steiner, C. (2003). **Emotional Literacy: Intelligence with a Heart**. Personhood Press.

Stewart, I.; Joines, V. (2016). **Analiza Transakcyjna dzisiaj**. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.