

Socijalna IS (u)ključnost

Priručnik za osvještavanje
važnosti socijalne
uključenosti kod djece



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti i
obrazovanja

Udruga
Proventus

„Dubok osjećaj ljubavi i pripadanja nezamjenjiva je ljudska potreba. Biološki, kognitivno, fizički i duhovno ‘programirani’ smo da volimo, da budemo voljeni i da pripadamo. Kada te potrebe nisu ispunjene, ne funkcioniramo onako kako bismo trebali. Tada nam puca srce ili se slomimo. Otupimo ili smo u stalnoj boli. Povrjeđujemo druge. Razbolimo se.”

Priručnik „Socijalna is(u)ključenost” tiskan je u sklopu projekta Važnost socijalne uključenosti i podrške općeljudskim vrijednostima, a koji je sufinanciralo Ministarstvo znanosti i obrazovanja.

AUTORICE

Tatjana Gjurković

Tea Knežević

Marina Balažev

Centar Proventus

udrugaproventus.org

LEKTORICA

Dejana Šćuric, Bujica riječi d.o.o.

GRAFIČKI OBRADILA

Petra Slobodnjak



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti i
obrazovanja

Udruga
Proventus

Socijalna IS (u) ključnost

Priručnik za osvještavanje
važnosti socijalne
uključenosti kod djece

Sadržaj

1. Socijalna is(u)ključenost	5
1.1. Što je to socijalna is(u)ključenost?	8
1.2. Relacijske potrebe	10
1.3. Što se događa s relacijskim potrebama kada smo izloženi ostracizmu?	11
2. Socijalna isključenost djece	16
2.1. Dodatni čimbenici rizika	20
2.2. Razlika između vršnjačkoga nasilja i socijalnoga isključivanja	21
2.3. Kako možemo prevenirati isključivanje?	21
3. Alati koje možemo upotrebljavati kao stručnjaci u radu s djecom koja su izložena ostracizmu	23
3.1. Što je to transakcijska analiza?	26
3.2. Razumijevanje sebe (i drugih) kroz životne pozicije	27
3.3. Lijepa riječ, i dodir, i osmijeh – stroke	31
3.4. Osvještavanje sebe kroz ego stanja	33
4. Zaključak	37
5. Literatura	41
6. O autoricama i Udruzi Proventus	45

1.

Socijalna
is(u)ključenost

1. Socijalna is(u)ključenost

Možete li se sjetiti kada ste se posljednji put osjećali isključeno iz neke skupine ili zajednice? To je moglo biti izravno, ali i neizravno. Primjerice, vaši se kolege i kolegice na poslu dogovaraju za odlazak na piće poslije posla i rado biste im se pridružili. Novi ste na poslu i želite se upoznati s novim suradnicima. No na svoj upit možete li im se pridružiti dobivate negativan odgovor. Kako se osjećate? Možda razmišljate da je još rano i da vas trebaju upoznati kroz rad da bi vas primili u društvo. To vas razmišljanje motivira da odlučite pitati ih ponovno za mjesec dana. Sljedećih se tjedana trudite u odnosu s njima, pitate ih kako su, spremno prihvaćate prijedloge da neke zadatke odradite vi i slično. I onda ponovno pitate za druženje nakon posla, no ponovno dobivate negativan odgovor. I tako nekoliko puta. Uskoro shvaćate da će vam rado prepustiti svoje zadatke koji sami ne žele raditi, ali vas neće primiti u svoje društvo.

Što mislite, kako biste se osjećali u ovoj situaciji?
Razočarano? Bepomoćno? Ljuto? Tužno?
Posramljeno? Beznadno?

Koliko vam je osjećaj isključenosti poznat?

Jeste li doživjeli slično iskustvo kada ste bili mlađi?

Primjerice, kada ste bili dijete, nosili ste naočale. Jedini u razredu. I kao takvi često ste od vršnjaka slušali izjave poput: „Vidi, dolazi naočarko!” ili: „Kakve to velike naočale imaš, samo ti se to vidi na tom tvom ružnom licu?”

Ili vam je dugo trebalo da naučite čitati, pa ste zamuckivali dok ste čitali nglas. I dok ste se tako mučili s čitanjem, muči-

li ste se i s ismijavanjem koje su vam upućivali vaši vršnjaci u razredu. Nisu smjeli to govoriti pretjerano glasno jer ste imali strogu učiteljicu, ali ste osjećali njihovo podsmijehivanje i tiho ruganje na vaš račun. Jeste li imali osjećaj da svi imaju nekoga u razredu, samo vi ne?

Kipling i suradnici (2005) ističu da je danas više nego ikad dosad postalo važno da razumijemo kako se ljudi povezuju, zašto biraju isključivati i ignorirati druge te što određuje kako će pojedinci reagirati na odbacivanje i isključivanje. Recentna istraživanja sve više potvrđuju povezanost između ignoriranja i isključivanja pojedinaca te njihova negativnoga psihološkog stanja (primjerice depresivnosti, otuđenosti, suicidalnosti, ovisnosti) i negativnoga ponašanja (primjerice masovnih ubojstava poput onoga u Srednjoj školi Columbine), pri čemu nema razlike u tome je li osoba odbačena od skupine koju percipira kao 'svoju' ili je odbačena od skupine koju ne percipira kao 'svoju', je li poruku primila preko računala ili izravno od čovjeka, a razliku ne čini čak ni to je li poruka došla od osobe koju ta, sada isključena, osoba prezire.

1.1. Što je to socijalna is(u)ključenost?

Pojam OSTRACIZAM objašnjava socijalni fenomen prilikom kojega pojedinac ili skupina isključuju ili ignoriraju drugoga pojedinca ili skupinu (Case i Williams, 2004). Ostracizam se javljao u svim kulturama tijekom čitave povijesti, a naziv mu potječe od grčke riječi *ostraca* (Zippelius, 1986 prema Case i Williams, 2004). Naime, stari su Grci imali praksu glasovanja o progonstvu pojedinaca koji su imali političke ambicije, a za samo su glasovanje rabili krhotine posuda, koje su se nazivale *ostraca*.

Danas se uz ostracizam povezuju fraze poput 'tihi tretman', 'hladan tuš', time out ili pak izbjegavanje, što ujedno upućuje i na sveprisutnost ovoga društvenog fenomena. Štoviše, jedno je istraživanje pokazalo da je od 2000 ispitanika njih 67 posto koristilo 'tihi tretman' u odnosu s voljenom osobom, dok je njih 75 posto imalo iskustvo da je njihova bliska osoba to činila njima (Case i Williams, 2004).

No da bismo razumjeli snagu socijalne isključenosti, trebamo razumjeti važnost odnosa i što svakome od nas, kao ljudskome biću, on predstavlja. Otkako je Abraham Maslow (1943) postavio hijerarhiju potreba ovim redosljedom: fiziološke potrebe, potreba za sigurnošću, potreba za ljubavlju i pripadanjem, potreba za poštovanjem i potreba za samoaktualizacijom, smatralo se

da je za naše preživljavanje kao ljudskih bića prije svega potrebno da imamo hranu, vodu te zadovoljene osnovne potrebe. Dodatno, Maslow je vjerovao da se potrebe na višoj razini hijerarhije zadovoljavaju tek nakon što su zadovoljene spomenute primarne potrebe. Moglo bi se pretpostaviti da je Maslowljevo razmišljanje bilo nadahnuto razdobljem u kojem je članak napisao – usred Drugoga svjetskog rata, kada je doista iznimno velik broj ljudi gladovao. Međutim, u nedavnim istraživanjima koje je proveo socijalni neuroznanstvenik Lieberman (2013) pokazalo se da je socijalna povezanost, odnosno potreba za ljubavlju i pripadanjem, najvažnija potreba za naše preživljavanje.

Neposredno prije Drugoga svjetskog rata, točnije 1935. godine, René Spitz, psihoanalitičar koji je radio u bolnici, počeo je sa svojim istraživanjima djetetova razvoja. Konkretno, on je opservirao razvoj beba i djece koja su se nalazila u bolnici te je promatrajući ih osmislio termin HOSPITALIZACIJA. Ovaj je termin upotrebljavao da bi opisao djetetovu potpunu deprivaciju. Tada je bio običaj da roditelji, ili drugi primarni skrbnici, ostave dijete u bolnici i vrate se po njega kada ono ozdravi. Dakle, posjeti tada nisu bili uobičajeni. Spitz je uočio da bi bebe i djeca čiji se primarni skrbnici ne bi vratili unutar razdoblja od tri do pet mjeseci njihova boravka u bolnici doživjela nepopravljive psihosomatske tegobe.

Gledajući Maslowljevu hijerarhiju potreba može se zaključiti da unatoč tomu što je bolnica osiguravala zadovoljenje osnovnih potreba (hranu, vodu, zaštitu), to nije bilo dovoljno da bi djeca bila dobro. Osobito je to bilo vidljivo kod beba do godinu dana starosti. S druge strane, uvidio je da se djeca čiji se primarni skrbnici vrata unutar tri do pet mjeseci brzo oporavljaju. To su bili prvi pokazatelji koliko socijalna i emocionalna povezanost između djeteta i primarnoga skrbnika određuje ukupan djetetov razvoj te da je povezanost važnija od zadovoljavanja djetetovih fizioloških potreba.

Da bi dodatno razumjeli što se događa s našim mozgom kada nas drugi isključuju, Matthew D. Lieberman i Naomi Eisenberger (Lieberman, 2013) napravili su eksperiment u kojemu su sudionike podvrgli magnetskoj rezonanciji mozga za vrijeme igranja jednostavne igre bacanja lopte Cyberball. S ispitanicima je u igri bilo i dvoje ‘lažnih’ ispitanika, koji su bili dio eksperimenta i čiji je zadatak bio da u jednome trenutku ispitanika isključe iz igre. Naime, kada osoba primi loptu, može birati kome će ju dalje baciti. Prilično beznačajna igra sve dok ne dođe do zaoškreta – u jednome trenutku ‘lažni’ igrači ne dobacuju loptu trećoj osobi, ispitaniku. Istraživači su zamijetili dvije zanimljive stvari. Prvo, osobi koja je bila izbačena iz igre bio je jače aktiviran dio

mozga koji je aktivan kada se doživljava fizička bol. Drugo, što je osoba snažnije izjavljivala da se loše osjeća jer više nije u igri, to se jače aktivirao taj dio mozga. Time su dokazali da je socijalna bol realna, baš kao i fizička.

Osim što se njime koristilo u svrhu kažnjavanja, ostracizmom se smatraju i situacije kada drugi percipiraju određenu osobu kao nevrijednu svoje pažnje (Case i Williams, 2004).

Williams i Zadro (2005, u Williams, K. D., Forgas, J. P. i von Hippel, W. (Eds.)) prepoznaju tri stupnja u ljudskim reakcijama na ostracizam. Na prvome stupnju osoba prepoznaje znakove potencijalne opasnosti za preživljavanje zbog doživljenoga ignoriranja i isključivanja. U drugoj fazi osoba reagira i nosi se s ostracizmom ovisno o svojim individualnim karakteristikama i okolnostima. Osobe koje nastavljaju doživljavati ostracizam tijekom života izložene su trećem stupnju, to jest onomu u kojemu je osoba pretjerano senzibilizirana na prepoznavanje ostracizma. Zbog toga ima oslabljene kapacitete za suočavanje s njegovim posljedicama.

1.2. Relacijske potrebe

Djeca odrastaju sigurno privržena kada su njihove relacijske potrebe zadovoljene. Koncept relacijskih potreba u transakcijsku je analizu¹ uveo Richard Erskine. Za razliku od prethodno spomenutih Maslowljevih potreba koje se temelje na preživljavanju i fizičkoj sigurnosti, relacijske su potrebe povezane s osnovnom ljudskom potrebom – socijalnom povezanošću. Relacijske nas potrebe motiviraju da održavamo i njegujemo emocionalnu privrženost prema drugima.

Iako se intenzitet neke relacijske potrebe može mijenjati s godinama, sve potrebe ostaju prisutne tijekom cijeloga života. Osim toga, najčešće ih nismo ni svjesni toliko dugo dok su zadovoljene. Kada nam neka relacijska potreba nije zadovoljena, doživljavamo psihološki stres. Tada potreba postaje intenzivnija, stvara veći pritisak, doživljavamo osjećaj praznine i usamljenosti. Ako se nastavi nezadovoljavanje potrebe, osoba može postati frustrirana, agresivna i ljuta. Može imati misli poput: „Nitko nije uz mene!” ili: „Kakve koristi od toga da se trudim kada me uopće ne doživljava?” Postoji li kronično nezadovoljavanje određene potrebe, to može dovesti do poremećaja u raspoloženju, mislima, tijelu i ponašanju. Drugim riječima, to je razlog zašto ljudi odlaze na psihoterapiju.

1
Transakcijska je analiza psihoterapijska škola; više detalja o njoj može se pronaći na stranici 26 ovoga priručnika.

U faktorskoj analizi koju je proveo Richard Erskine na Institutu za integrativnu psihoterapiju utvrđeno je osam relacijskih potreba na osnovi toga kako su klijenti opisivali potrebe koje smatraju najvažnijima u odnosima.

Relacijske potrebe podrazumijevaju potrebe jedinstvene za interpersonalni kontakt. One čine osnovu psiholoških elemenata koji poboljšavaju kvalitetu života i utječu na razvoj pozitivnoga osjećaja u odnosima. Relacijske potrebe čine dio univerzalne ljudske potrebe za intimnim odnosima i sigurnom privrženošću. Razumijevanje i prepoznavanje prirode relacijskih potreba i emotivnoga odgovora druge osobe vrlo su važni, posebice u odnosu roditelj – dijete.

Osam primarnih relacijskih potreba

1. Potreba za sigurnošću u odnosu.
2. Potreba da budemo prepoznati i priznati da vrijedimo.
3. Potreba za prihvaćanjem od stabilne osobe na koju se možemo osloniti i koja nas može zaštititi.
4. Potreba za sličnosti ili potvrdom osobnoga iskustva.
5. Potreba za samodefinicijom.
6. Potreba da utječemo na druge.
7. Potreba da druga osoba inicira kontakt.
8. Potreba za izražavanjem ljubavi.

1.3. Što se događa s relacijskim potrebama kada smo izloženi ostracizmu?

Kada su osobe ignorirane ili isključene, njihove su potrebe za pripadanjem, samopoštovanjem, kontrolom i smislenim postojanjem ugrožene (Case i Williams, 2004). Budući da su ove potrebe međusobno povezane, prema hipotezi sociometra samopoštovanje može poslužiti kao indikator uz pomoć kojega se može vidjeti je li potreba za pripadanjem ugrožena. Nadalje, čini se da samopoštovanje igra ključnu ulogu u tome koliko osoba osjeća da za nju postoji smisao života.

1. Potreba za sigurnošću u odnosu – SIGURNOST

Odnosi se na to da je naša fizička i emocionalna ranjivost zaštićena. Odnos treba pružati sigurnost i osjećaj povjerenja, mogućnost da budemo otvoreni i ranjivi bez posramljivanja ili ismijavanja. Osjećaj sigurnosti proizlazi iz verbalne podrške, poštovanja, fizičkoga kontakta, prisutnosti i zaštite koja se prima primarno kroz osjetila,

a ne toliko kroz sadržaj govora. Psihička prisutnost pruža osjećaj sigurnosti mnogo više od riječi, a fizički kontakt također pruža osjećaj sigurnosti bez potrebe za kognitivnim procesiranjem. Kada je ova potreba zadovoljena, ismijavanje i odbacivanje izostaje.

U skladu sa zadnjom rečenicom jasno je da je, u slučaju kada doživljavamo ignoriranje i/ili isključivanje u odnosu s drugima, potreba za sigurnošću u odnosu izravno ugrožena. Djeca stoga osjećaju nesigurnost kada ih se kažnjava ignoriranjem ili isključivanjem. U odgoju u određenim trenucima djetetu treba postaviti granice, no bilo bi dobro da granice ne uključuju kažnjavanje na način koji bi dijete moglo doživjeti kao odbacivanje. Ako često doživljava isključivanje 'za kaznu' (primjerice *time out*), može se osjećati kao da je izgubilo sigurnost i ljubav odrasle osobe. Važno je da dijete osjeti da je odrasla osoba tu za njega.

2. Potreba da budemo prepoznati i priznati da vrijedimo – PRIZNATOST

Ova se potreba odnosi na to da smo priznati, da se netko brine za nas i da nas smatra vrijednim svoje pažnje i vremena. Ova se potreba odnosi i na to da nas netko razumije i da nas cijeni zbog svega onoga što zna o nama. To znači da nas netko razumije, da zna tko smo, što radimo, kako se osjećamo i da nas i dalje smatra vrijednima.

Ovu potrebu možemo povezati s izgradnjom samopoštovanja. Naime, samopoštovanje se gradi na temelju naše interakcije s drugima, kroz opetovana iskustva da nas druga osoba prepozna, da vidi našu vrijednost. Kada imamo dovoljno takvih iskustava, gradimo pozitivnu sliku o sebi. Međutim, u slučaju ostracizma, kako Case i Williams (2004) navode, osoba doživljava da nije vrijedna pažnje ili priznanja druge osobe, a to izravno utječe na njezino samopoštovanje. Kada ostracizam nije jasan, tada će si osoba sama pokušati pronaći odgovore zašto ju netko odbacuje te, nažalost, najčešće zaključiti da joj se to događa jer je loša osoba. To naravno dodatno smanjuje njezino samopoštovanje. Osobe koje inicijalno imaju nisko samopoštovanje posebno su ranjive i osjetljive na odbacivanje.

Isti se proces događa i kod djece. Djeca imaju mnogo manji kapacitet od odraslih objektivno sagledati situaciju, pa će često uzimati osjećaj odgovornosti na sebe. Drugim riječima, kada dijete ne razumije zašto su ga drugi isključili, ono će vjerojatno zaključiti da je neki problem u njemu (da nije dovoljno dobro, pametno, važno...), što posljedično narušava djetetovu sliku o sebi.

3. Potreba za prihvaćanjem od stabilne osobe na koju se možemo osloniti i koja nas može zaštititi – PRIHVACANJE

Ova potreba obuhvaća osjećaj da smo prihvaćeni, voljeni, da smo nekomu važni, poštovani i potrebni. Trebamo prihvaćanje snažne, stabilne i protektivne osobe. Svatko je od nas trebao (i treba) nekoga u koga će se ugledati i na koga se može osloniti bez obzira na to što se dogodilo. U određenim trenucima u životu trebamo osobu koja će nas zaštititi, podržati i dati nam informaciju jer se samo tako možemo osjetiti zaštićeno: kada nam je pružena podrška i stabilnost.

Kada osoba doživljava isključivanje od drugih, tada zasigurno potreba za prihvaćanjem osobe takve kakva jest nije zadovoljena. Štoviše, u podlozi je ostracizma često upravo neka osobina odbačenoga pojedinca koju skupina ne prihvaća te ju rabi kao okosnicu odbacivanja.

Djeci je silno važan osjećaj da su prihvaćena jer na nekoj razini osjećaju da im je pomoć i podrška odrasle osobe nužna da bi preživjela, a ako nisu prihvaćena, tada i ne mogu dobiti adekvatnu pomoć i podršku. Djeca koja nemaju zadovoljenu ovu potrebu u riziku su za razvoj nesigurnoga obrasca privrženosti te za teže ostvarivanje kvalitetnih odnosa kasnije u životu.

4. Potreba za sličnosti ili potvrdom osobnoga iskustva – ZAJEDNIŠTVO

To je potreba da budemo s nekim tko je 'hodao u našim cipelama', tko razumije što smo doživjeli jer je i on doživio nešto slično, bilo u stvarnome životu ili u imaginaciji. Potreba da netko ima osjećaj i kognitivan doživljaj iskustva koje smo prošli – da zna kako je to biti tamo i osjećati se na određeni način te da je sposoban odgovoriti podrškom i senzibilnošću. Jedan je dio te potrebe i prirodna potreba da nas se razumije i bez riječi, da ne moramo sve objašnjavati u detalje.

Isključenoj, odbačenoj osobi ova je potreba ugrožena. Osoba koja odbacuje drugu osobu ne povezuje se s njezinim iskustvom, nego se kroz odbacivanje dodatno udaljava od nje.

Djeci je potrebno osjetiti empatiju ljudi iz okoline, da u nekim segmentima osjete sličnost s ljudima oko sebe, da osjete da to kako se ponašaju, misle ili osjećaju nije specifično samo za njih, nego da i drugi slično funkcioniraju te da ih drugi mogu razumjeti.

5. Potreba za samodefinicijom – JEDINSTVENOST

Ovo je potreba da doživimo i izrazimo vlastitu jedinstvenost i da druga osoba to prepozna i prihvati. To je potreba da budemo različiti od drugih. Često je izražavanje jedinstvenosti dočekano s negodovanjem i neodobravanjem, pa čak i ismijavanjem i izrugivanjem.

Djeca koja odrastaju u okolini u kojoj se trebaju prilagoditi i biti poslušna bez preispitivanja pravila i normi imat će teškoća u otkrivanju tko su. Neka će izražavati svoju jedinstvenost kroz buntovništvo, iako će to dovesti do daljnega odbijanja i negodovanja okoline. Kasnije će kao odrasli imati problema govoriti o svojim kvalitetama i uspjesima, o onome što vole ili ne vole. Moguće je da će trebati mnogo provjeravanja i odobravanja od okoline.

Isto tako, osobe koje su odbacivane od drugih nemaju priliku doživjeti priznanje svoje jedinstvenosti i individualnosti.

6. Potreba da utječemo na druge – UTJECAJ

Ova potreba podrazumijeva da imamo sposobnost utjecati na drugu osobu i da je taj utjecaj vidljiv i da znamo da je toj osobi naš utjecaj važan. U zdravim odnosima, kada smo otvoreni i slobodni, utječemo jedno na drugo i razvijamo se. Vjerojatno je to i razlog zašto su odnosi osnovna potreba svih ljudi.

Rogers je smatrao da se osoba može samoaktualizirati samo kroz interakciju s drugom osobom. Rast se događa i iz osjećaja da učinkovito privlačimo nečiju pozornost i interes, da utječemo na njegove/njezine emocije, misli i ponašanje. Kada toga nema, odnos se doživljava kao zagušujući ili zahtijevajući. Zbog ove potrebe djeca su sposobna raditi bilo što, čak i po cijenu da na kraju budu kažnjena, samo da bi privukla pozornost.

Prema Case i Williams (2004) potreba za kontrolom ugrožena je kada osoba doživljava ostracizam. Naime, oni navode da ljudi imaju sklonost ka kontroliranju okoline da bi zadržali pozitivne posljedice i izbjegli negativne, što govori o važnoj adaptivnoj vrijednosti ove potrebe. Osoba koja je isključena iz društva ili ignorirana često se osjeća bespomoćno, što znači da se osjeća kao da nema kontrolu, odnosno utjecaj na druge u datoj situaciji.

Ova je potreba djeci toliko važna da ako primijete da okolina ne reagira na njihova pozitivna ponašanja, velika je vjerojatnost da će početi iskazivati negativna ponašanja jer će time intenzivnije utjecati na druge, na njihove reakcije (pa bile one i neugodne).

7. Potreba da druga osoba inicira kontakt – INICIRANJE

Potreba da i druga osoba inicira kontakt s nama: da se igra s nama, druži, zove, pita kako smo. Ako uvijek samo jedna osoba inicira interakciju u odnosu, može zaključiti da drugu osobu 'nije briga', 'da joj nije stalo', odnosno može početi sumnjati u odnos. U tom slučaju osoba može konfrontirati drugu osobu i zahtijevati da se promijeni ili može prekinuti odnos, a može i početi vjerovati da ona ne zaslužuje odnos u kojem će druga osoba inicirati kontakt te da joj ta potreba i nije tako važna. To može rezultirati

povlačenjem. Isto tako, ljudi koji su dugo vremena neovisno funkcionirali i brinuli se za sebe mogu zaključiti da ne mogu tražiti tuđu pomoć te se susresti s poteškoćama u prihvaćanju tuđe inicijative.

Ignorirane i isključene osobe nemaju priliku zadovoljiti potrebu za iniciranjem. Štoviše, osobe koje su doživjele ostracizam navode da je najteži čimbenik s kojim su se morale nositi osjećaj 'kao da ne postoje'. To znači da nisu iskusile trenutke u kojima bi ih netko odabrao za druženje, igru, javio im se, pozvao ih van ili im pokazao neki drugi oblik inicijacije. Stoga nisu imale priliku osjećati se viđeno, voljeno i prihvaćeno.

Djeca koja doživljavaju isključivanje uglavnom se osjećaju obeshabreno i demotivirano za pokušaje iniciranja s obzirom na povrijeđenost koju su osjetila zbog isključivanja.

8. Potreba za izražavanjem ljubavi – LJUBAV

Dio su odnosa i osjećaji koje osoba gaji za drugu osobu te njihovo izražavanje. Ovisno o kulturi u kojoj odrastamo, s odrastanjem usvajamo određena pravila o tome kako se izražava ljubav: riječima, dodirima, darovima, zajedničkim provođenjem vremena, sitnicama koje činimo za druge (Chapman 2014). Svatko od nas na jedan ili više načina izražava ljubav. Ako se način na koji dijete izražava ljubav ne prepoznaje i ne prihvaća, to će utjecati na osjećaj povezanosti i pripadanja. Primjerice, dijete može svoju ljubav izražavati tako što će pokušati sjesti u krilo, tražiti od drugoga da se igra s njim ili mu pak nešto nacrtati. Tada je važno da njegova ljubav zajedno s načinom na koji ju iskazuje bude prihvaćena.

Kada nam je ovih osam relacijskih potreba zadovoljeno, osjećamo se voljeno.

Iako se u faktorskoj analizi koju je Erskine proveo ne spominje smisao života, prema Case i Williams (2004) osoba koja dugotrajno doživljava ostracizam počinje sumnjati u smisao svojega postojanja. Ljudi pokušavaju učiniti što god mogu da bi pronašli smisao u vlastitome življenju i izbjegli neizbježno – razmišljanje o vlastitoj smrti. Promišljanje o tome kako nema smisla postojati vrlo je ugrožavajuće za svako ljudsko biće. Stoga će osobe koje doživljavaju ostracizam vjerojatno učiniti sve da bi pridobile bilo kakvu pažnju i tako potvrdile smisao svojega postojanja. U određenome će trenutku, vrlo vjerojatno, početi tražiti negativnu pažnju ponašanjima koja su loša za njih i/ili za druge (primjerice postat će ovisnici, kriminalci, suicidalni).

Zaključno, prema Williamsovu modelu, neizbježan, automatski odgovor na ostracizam je neugodna, bolna emocija te fiziološko uzbuđenje. To aktivira spomenute potrebe (za pripada-

njem, samopoštovanjem, kontrolom, smislom postojanja), koje je u slučaju kratkotrajnoga ostracizma još uvijek moguće popraviti i zadovoljiti. No u slučaju dugotrajnoga ostracizma, odnosno dugotrajnih nezadovoljenih relacijskih potreba, može znatno oslabiti mehanizme za nošenje sa stresom te može u konačnici ugroziti psihičko zdravlje kako djeteta tako i odrasle osobe.

2.

Socijalna isključenost djece

2. Socijalna isključenost djece

Isključena ili odbačena djeca ona su djeca koja se ne sviđaju većini svojih vršnjaka te im oni to pokazuju isključivanjem iz igre, odbijanjem druženja i zajedničkih aktivnosti ili relacijskom agresijom. S obzirom na to da je takva situacija zaista teška za dijete koje je isključeno, provedena su brojna istraživanja koja su proučavala što doprinosi tomu da neka djeca bivaju isključena.

Istraživanje Twenga i suradnika (2001) pokazalo je da je više od polovice dječaka koji su bili odbačeni i isključeni od vršnjaka prethodno iskazivalo agresivna ponašanja (udaranja, guranja, svađanja, vrijeđanja...). Dodatno, otprilike između 13 i 20 posto dječaka koji su bili odbačeni opisani su sramežljivima i povučenicima. Ostali su uglavnom bili socijalno nespretni: iskazivali su ponašanja koja su neobična, djetinjasta ili ometajuća te su njima odbijali vršnjake od sebe.

Što se tiče djevojčica, utvrđeno je da su češće isključivane one djevojčice koje često naređuju, iskazuju neugodne emocije, češće ne poštuju granice drugih te imaju slabe vještine snalaženja u konfliktnim situacijama.

Iako agresivna i druga socijalno nepoželjna djetetova ponašanja nekad mogu doprinijeti tome da dijete bude odbačeno od svojih vršnjaka, može se primijetiti i drugi smjer – da dijete počinja pokazivati agresivna ponašanja nakon što doživi odbacivanje (Broidy i sur., 2003).

2.1. Dodatni čimbenici rizika

Uz već navedeno važno je razmisliti i o tome koliko dijete ima izražene neke od sljedećih osobina ili ponašanja:

- **Teško podnosi poraz**
Dijete koje iskazuje burne reakcije nakon poraza u igri može biti odbijajuće drugoj djeci jer se nerijetko dogodi da nakon toga igra prestaje ili da se drugi potiču da popuštaju tome djetetu, a to su situacije koje nisu ugodne i poželjne.
- **Ima nespretnost za humor**
Neka djeca koja imaju nespretnost za humor mogu biti doživljena kao da nekoga vrijeđaju iako nisu imala takvu namjeru, a dodatno mogu biti doživljena napornima te stoga biti manje poželjno društvo vršnjacima.
- Hvaljenje i potreba za dokazivanjem da je bolje od drugoga
Kada dijete naglašava da je ono bolje od nekoga drugoga, time u komunikaciji zauzima takozvanu poziciju 'plus-minus', čije su posljedice detaljnije opisane kasnije u tekstu. Hvaljenjem i izdvajanjem sebe dijete doprinosi naglašavanju različitosti sebe od drugih.
- **Nepoštovanje tuđih granica ili suptilnih znakova u komunikaciji**
Ako dijete nastavlja govoriti čak i kada mu drugo dijete daje neverbalne znakove da više nije zainteresirano za određenu temu ili ako ne prestaje s nekim ponašanjem koje drugima smeta, tada nije neobično da vršnjaci češće izbjegavaju to dijete.
- **Jako glasna i dominantna djeca mogu biti doživljena kao 'naporna'**
Neka su djeca vrlo ekspresivna: u ponašanju mogu biti brza, nepredvidiva, glasna te stoga takva djeca lakše i brže bivaju primijećenima. Ipak, nepredvidivost ponašanja i glasnoća govora ili vikanje u nekoj djeci pobuđuju osjećaj nelagode te stoga radije za igru odabiru djecu koja su mirnija i predvidivija u svojim reakcijama.
- **Ostale nespretnosti u komunikaciji**
Prirodno je da je djeci ugodnije uz djecu koja imaju jasnu komunikaciju jer su time predvidivija i lakše je s njima uspostaviti ugodan kontakt. Stoga djeca koja pokazuju određene nespretnosti u komunikaciji imaju veći rizik i da budu pogrešno shvaćena ili izbjegavana od vršnjaka.
Uz navedene, neki čimbenici nisu vezani uz djetetova ponašanja, nego pokazuju da je dijete po nečemu drugačije, primjerice ima neku specifičnost u fizičkom izgledu, ima razvojnu teškoću, drugačije kulturalno porijeklo i slično (Killen i sur., 2013).

2.2. Razlika između vršnjačkoga nasilja i socijalnoga isključivanja

Vršnjačko nasilje uglavnom je vezano uz potrebu za moći i dominacijom. Ono uključuje **namjeru da se nekome drugome stvori osjećaj nemoći te fizička i/ili emocionalna bol**. S druge strane, socijalno isključivanje može biti dio vršnjačkoga nasilja gledano iz perspektive djeteta koje je isključeno, no iz perspektive djece koja isključuju to može biti vezano samo uz izbor partnera za igru i preferiranje neke djece više od neke druge te **ne mora biti prisutna namjera da se nekome nanese fizička ili emocionalna bol**.

2.3. Kako možemo prevenirati isključivanje?

Neke su od vještina koje je potrebno razvijati kod djece da bi se doprinijelo prevenciji socijalnoga isključivanja, odnosno da bi se pomoglo djeci koja su žrtve socijalnoga isključivanja:

- socijalne vještine (što znači biti prijatelj, kako primjereno pristupiti nekome, kako primjereno odbiti nešto...)
- kako prepoznati što im odgovara, a što ne u tuđem ponašanju
- kako se nositi s porazom ili neuspjehom
- vještine neverbalne komunikacije (kako lakše razumjeti govor tijela)
- vještine vezane uz emocionalnu inteligenciju.

Dodatno je važno:

- ohrabrivati dijete
- ne govoriti loše o djeci koja isključuju
- poticati samosvjesnost i samoprocjenu
- poticati samoljubav
- kroz igru uvježbavati socijalne situacije
- izložiti dijete većem broju socijalnih skupina.

Važno je znati da dijete koje je imalo iskustvo isključivanja ipak može uz podršku okoline postići to da s vremenom postane prihvaćeno od vršnjaka te da se može smanjiti rizik za isključivanje. Istraživači Haselager i suradnici (2002) pratili su dječake u vrtićkoj dobi koji su bili odbacivani od vršnjaka, te ponovno pet godina kasnije. Dječaci koji nisu doživjeli snažnu razinu agresivnoga ponašanja od vršnjaka većinom više nisu bili odbacivani. Promjena je moguća, no za nju treba vremena i aktivan angažman okoline.

U nastavku priručnika bit će opisani konkretni alati iz područja transakcijske analize koji nam mogu pomoći u prevenciji toga da dijete bude isključeno, odnosno u komunikaciji s djetetom koje već jest žrtva isključivanja.

3.

**Alati koje možemo
upotrebljavati
kao stručnjaci
u radu s djecom
koja su izložena
ostracizmu**

3. Alati koje možemo upotrebljavati kao stručnjaci u radu s djecom koja su izložena ostracizmu

*„Riječi su prozori, ili zidovi,
one nas osuđuju, ili oslobađaju.
Kada govorim i kada slušam,
neka svjetlost ljubavi sja kroz mene.”*
Ruth Bebermeyer, „Riječi su zidovi (ili prozori)”

Kao stručnjaci koji rade s djecom, nužno ćemo se u svojem radu susresti s djecom koja su odbačena, ali i s onom koja svjesno ili nesvjesno odbacuju drugu djecu. Razlog zašto su neka djeca neprihvaćena može biti sve ono što dijete – na bilo koji način – razlikuje od druge djece (poteškoća s kojom se dijete susreće, razlika u društvenome statusu djetetove obitelji, naočale ili aparatič za zube, drugačiji temperament ili navike, razlika u religijskim uvjerenjima, nacionalnosti ili u nekome drugome istaknutijem društvenom obilježju, neobičnoj frizuri i sličnome).

Svatko bi trebao imati slobodu biti ono što jest i ništa od ‘neobičnosti’ ne bi smjelo biti razlogom odbacivanja. Pa zašto onda ipak katkad dolazi do društvenoga odbacivanja? Tim se

pitanjem bavio i Marshall B. Rosenberg, no s malo drugačijega stajališta. Naime, zanimalo ga je zašto katkad nismo suosjećajni i zašto se katkad prema drugima ponašamo tako da ih povređujemo (Rosenberg, 2006). Također ga je zanimalo i kako možemo ostati suosjećajni čak i u teškim okolnostima. Otkrio je da ključnu ulogu u svemu tome ima jezik i način na koji komuniciramo. Upravo je komunikacija (neverbalna i verbalna) ono što razmjenjujemo s drugima te kroz nju stvaramo odnose. U prvome smo dijelu opisali relacijske potrebe koje ostvarujemo kroz odnos te njihovu važnost za svakoga pojedinca. S obzirom na navedeno, svjesnost o načinu na koji komuniciramo s drugima važan je i ujedno ključan alat kojim možemo ostvariti promjene.

Za uspješnu komunikaciju potrebno je slušati tako da smo usmjereni na drugoga, razumjeti ga ne samo na kognitivnoj nego i na emotivnoj razini (i umom i srcem) te na kraju pokazati da smo ga razumjeli i da suosjećamo s njim.

U nastavku ćemo pokazati kako nam neki od osnovnih koncepata psihoterapijske škole transakcijske analize mogu pomoći da osvijestimo vlastitu verbalnu i neverbalnu komunikaciju, koja će vam, nadamo se, pomoći da bolje razumijete kako se (ne)zadovoljavaju relacijske potrebe djece koja su društveno isključena.

3.1. Što je to transakcijska analiza?

Kao što smo rekli, transakcijska je analiza (TA) psihoterapijska škola kojoj je u velikome fokusu upravo komunikacija između dvoje i više ljudi te unutarnji dijalog koji osoba vodi sa sobom, svjesno ili nesvjesno. Štoviše, koliko je transakcijska analiza posvećena analizi komunikacije govori i činjenica da u samome svom nazivu ima riječ TRANSAKCIJA, čije je značenje ‘razmjena u komunikaciji’ (Stewart i Joiness, 2008). Transakcije tako predstavljaju jednu od osnova za razumijevanje ljudskoga ponašanja. Razumijevanjem transakcija bolje razumijemo vlastito, ali i tuđa ponašanja. Nakon toga možemo mijenjati transakcije, a time i komunikaciju u smjeru boljšeg povezivanja i razumijevanja.

3.2. Razumijevanje sebe (i drugih) kroz životne pozicije

„...uvjerenja o sebi i drugima kojima se opravdavaju odluke i ponašanja.”

Claude Steiner, 1974.

Kako se osjeća dijete koje sjedi samo u kutu nakon što je bezuspješno pokušalo biti dijelom ekipe? Što bi takvo dijete moglo misliti o sebi nakon što ga skupina uporno odbija i ne želi uključiti u igru? Koliki utjecaj ti zaključci mogu imati na djetetov daljnji život?

Većina nas tijekom odrastanja stvori određene zaključke o sebi samima, o svijetu i o životu općenito. Svi su ti zaključci nesvjesni i formirani su dok još nemamo do kraja razvijene kognitivne sposobnosti te su rezultat naše interakcije s okolinom. Ti su zaključci dijelom i poruka kako čujemo ono što drugi kažu (primjerice, katkad je druga osoba možda samo jako umorna ili zabrinuta, ali mi to doživimo kao odbacivanje). Ako okolina isključuje i odbacuje dijete, ono neće moći razviti osjećaj pripadanja, pa mu ni relacijske potrebe neće biti zadovoljene. Posljedica je toga da će početi misliti o sebi da nije OK, da s njim nešto nije u redu. No te ideje neće nestati, one će postati osnova za ono što se u transakcijskoj analizi naziva ŽIVOTNIM POZICIJAMA. Životne su pozicije naše osnovne ideje o tome kakvi smo mi, kakvi su ljudi oko nas (i svi važni drugi), svijet i život uopće. One postaju 'naočale' kroz koje nesvjesno gledamo i tumačimo sebe, druge i svoj život.

Transakcijska analiza govori o četirima životnim pozicijama:

ja sam OK – ti si OK (+/+)

ja sam OK – ti nisi OK (+/-)

ja nisam OK – ti si OK (-/+)

ja nisam OK – ti nisi OK (-/-)

Životne se pozicije manifestiraju u različitim situacijama, osobito u visoko stresnim situacijama koje se odvijaju u odnosima s drugim ljudima. (Stewart i Joiness, 2008) (Steiner, 1990) Dodatno, manifestiraju se na različite načine, a najbolje ih možemo prepoznati u komunikaciji. Osim toga, životne se pozicije odražavaju u našoj komunikaciji, bili mi njih svjesni ili ne. Evo kako mogu izgledati u kontekstu socijalne isključenosti.

JA SAM OK – TI SI OK

Ovo je najzdravija pozicija i to je pozicija kojoj bismo trebali težiti u odnosu prema svima; ona omogućuje izgradnju odnosa obostrano

noga poštovanja, slušanja i razumijevanja druge strane s uvažavanjem (čak i kada je riječ o temama oko kojih postoji neslaganje). Osoba koja prihvati ovu životnu poziciju smatrat će sebe vrijednom takva kakav jest sa svojom jedinstvenošću te će poštovati druge ljude. Također će s istim stavom pristupati drugima i imat će kapaciteta za prihvaćanje različitosti. Dijete koje je usvojilo ovu životnu poziciju rjeđe će isključivati druge iz igre, komunikacije, odnosno interakcije. Odrasla osoba koja je usvojila ovu životnu poziciju prema drugima će se odnositi s poštovanjem. Ako se sretne s neodgovarajućim ponašanjem druge osobe, jasno će tražiti promjenu ponašanja, a neće vrijeđati tu osobu.

Stručnjak koji s ovakvom pozicijom pristupa djetetu iskazivat će poštovanje i razumijevanje prema njemu te spremnost da ga sasluša i čuje.

I svojim će ponašanjem slati poruke da prihvaća dijete te će biti model prihvaćanja i uključivanja. Komunikacija iz ove životne pozicije omogućuje povezivanje s djetetom i odašiljanje poruke poštovanja i razumijevanja.

Dijete koje je usvojio životnu poziciju ja sam OK – ti si OK pokazivat će zdravu dozu samopoštovanja te poštovanja prema drugima. Jasno će izražavati svoje želje i negodovanja, ali će znati i poštovati želje i granice drugih.

Dijete koje nije prihvaćeno vrlo vjerojatno ne nastupa iz ove životne pozicije, pa jedan od ciljeva rada s njim može biti taj da mu mi kao stručnjaci pokažemo da ga prihvaćamo. Zatim da omogućimo situacije u kojima će moći pokazati svoje vještine te da senzibiliziramo skupinu da bi postala otvorenija za prihvaćanje. Na takav će se način stvoriti uvjeti da dijete počne mijenjati svoju životnu poziciju.

JA SAM OK – TI NISI OK

S druge strane, dijete koje nastupa iz ove životne pozicije vjerojatno će biti usmjereno na negativnosti i mane drugih, na različitosti druge osobe te takav stav može pokazivati na različite načine, od blagog ignoriranja do izravnoga vrijeđanja i otvorenoga odbacivanja. Moguće je da je i sâmo u nekome drugom kontekstu dobivalo poruku da nije OK i sada to nesvjesno preslikava na druge. Takav pristup drugima šalje poruku isključivanja, ignoriranja ili neprihvaćanja. Odbačeno dijete (*ti nisi OK*) nosi dubok osjećaj neadekvatnosti i srama, njegova slika o sebi i samopoštovanje su mu narušeni, može nositi težak osjećaj i nelagodu koju osjeća i na tjelesnoj razini, a sa svakim novim odbacivanjem najvjerojatnije utvrđuje zaključak da nije dovoljno dobro, nije OK te da ga se ne može prihvatiti ni voljeti.

Vrlo je važno da stručnjak koji radi s djecom pazi da nesvjesno ne bi nastupao iz ove životne pozicije. Na što možemo obratiti pozornost? Ova se životna pozicija često može iščitati u prebacivanju odgovornosti na djecu za sve što pođe po krivu ili u stavovima poput: „ova današnja djeca...“, „djeca su danas strašno neodgojena“, „današnji roditelji ništa ne uče djecu“... Također se može uočiti i u nepokazivanju poštovanja prema djetetu, bilo da se ne uvažavaju njegove sposobnosti radeći sve umjesto njega, bilo govorom tijela, bilo mimikom. U takvoj situaciji postoji opasnost da odrasla osoba svojim ponašanjem postane model po kojem će djeca učvršćivati svoja ostracistička ponašanja.

U ovakvoj životnoj poziciji nema mnogo spremnosti za promjenu vlastitoga ponašanja s ciljem poboljšanja situacije, stoga je za rad s djecom koja su u ovoj životnoj poziciji potrebno mnogo strpljenja te vremena i prostora da se izgradi povjerenje.

JA NISAM OK – TI SI OK

Osoba koja usvoji ovu životnu poziciju vjerojatno će biti vrlo kritična prema sebi u različitim aspektima života. Ovo je i životna pozicija u kojoj se najčešće nalaze isključena djeca. Kod njih je izražen osjećaj da nisu OK, a svi drugi, pa i oni koji ih isključuju, čine im se OK, boljima i vrijednima. Samopoštovanje i slika o sebi vrlo su im narušeni i osjećaju se bespomoćnima. To je često popraćeno osjećajem srama. Vrlo im je teško usvajati nova znanja u toj poziciji *nisam OK*. Mogu imati izjave poput: „Ja sam glup.“ ili: „Meni se uvijek prospe.“ (Newell i David, 2002) te je shodno tomu moguće da će češće odustajati i pri najmanjoj poteškoći ili naporu (da bi izbjegli daljnje ruganje i bol odbacivanja). Dijete koje je usvojilo ovu poziciju vjerojatno će se povlačiti u sebe, smatrat će se glupim i beskorisnim, loše će misliti i govoriti o sebi, što može dovesti do još grubljega isključivanja, čime se, kao u začaranome krugu, pojačava uvjerenje da nije OK.

Ako je dijete u poziciji *ja nisam OK – ti si OK*, važno je pomoći mu da razvije, pokaže i osvijesti svoje sposobnosti i vještine. U tome mogu pomoći i *strokeovi*, o kojima govori iduće poglavlje ovoga priručnika.

Ako otkrijemo da nam je ovo osnovna životna pozicija, važno je prisjetiti se da se životna pozicija može mijenjati. Prvi je korak spoznaja, a nakon toga upoznavanje i prihvaćanje sebe, bilo kroz literaturu, terapijski rad ili na neki drugi način.

Stručnjak koji radi s djecom i nastupa iz ove životne pozicije često će se osjećati nemoćnim da bilo što poduzme i promijeni. („Mogao sam i misliti da će se to meni dogoditi.“, „Ne znam kako ću s ovim izaci na kraj.“, „Nema kolegice, kako ću sada sama...“ i slično).

JA NISAM OK – TI NISI OK

Ovo je najteža životna pozicija. U njoj često prevladava osjećaj besmisla i nepovjerenja u druge. Može biti i čvrsto uvjerenje da promjena nema smisla. Neprihvaćeno dijete koje komunicira iz ove pozicije osim samopoštovanja, pozitivne slike o sebi i vjere u svoje sposobnosti gubi i povjerenje u svijet oko sebe. Opetovano izloženo ostracizmu dijete će zaključiti da se drugima ne može vjerovati i da ništa nema smisla. Dijete s ovom životnom pozicijom o sebi će misliti vrlo loše te će istodobno za vlastite neuspjehe kriviti druge, za koje će također misliti da nisu OK. Pri radu s ovakvim djetetom potrebno je najprije razumjeti da je duboko povrijeđeno, unatoč ponašanjima koja mogu biti vrlo zahtjevna. Nužno mu je pružiti pravu sigurnost, pouzdanost te mnogo blagosti, njege i strpljenja. Tek nakon što se bude osjećalo sigurnim, moći će krenuti put promjene prema životnoj poziciji *ja sam OK – ti si OK*.

Stručnjak s ovom životnom pozicijom bit će vrlo kritičan prema sebi i vrlo negativan prema djeci. Također će postojati naglašeno nepovjerenje prema drugima, kao i izostanak vjere u mogućnost promjene. Ponašanje osoba sa životnom pozicijom *ja nisam OK – ti nisi OK* može biti i vrlo destruktivno i/ili samodestruktivno.

Važno je naglasiti da se životne pozicije mogu promijeniti. Prvi je korak osvješćivanje vlastite životne pozicije, što možemo učiniti upoznavanjem i promišljanjem koncepta životnih pozicija, samostalnim istraživanjem ili uz podršku stručnjaka, kao i uz pomoć literature. Promjenom vlastite životne pozicije u poziciju OK–OK možemo pomoći i drugima (i primjerom i komunikacijom) da također dođu u poziciju *ja sam OK – ti si OK*.

Vježba

Prisjetite se kada ste posljednji put izgubili u prepirci. Kako ste se tada osjećali? Kako ste se osjećali kada ste primili kritiku? Koju ste životnu poziciju tada izabrali? Je li vam bilo lako/ugodno nastaviti odnos/kontakt s osobom koja vas je uzrujala?
(Newell i Jeffery, 2002)

Ako su opisane situacije u vama probudile osjećaj da niste OK, kako ste to osjetili u tijelu? Je li vam se činilo da pripadate nekome i da ste važni, da imate potporu, razumijevanje, sigurnost? Kako i s kim u životu imate sigurnu povezanost punu podrške i razumijevanja?

3.3. Lijepa riječ, i dodir, i osmijeh – stroke

„*Stroke je najvažnija jedinica društvene interakcije.*”

Eric Berne

2
Buduću da nemamo odgovarajuću riječ kojom bismo preveli *stroke*, u teoriji i praksi transakcijske analize upotrebljava se engleski izraz.

Riječ *stroke* potječe iz engleskoga jezika, gdje znači ‘pogladiti’, ‘podragati’,² no u transakcijskoj analizi *stroke* znači više od toga. *Stroke* je način na koji nam se poručuje da postojimo, da smo primijećeni, da pripadamo, da se osjećamo povezanima. Berne je bio upoznat s istraživanjem Renée Spitz iz 1954. godine koje je pokazalo da bebe u domovima za napuštenu djecu, iako dobivaju suhe pelene i hranu, obolijevaju i ne razvijaju se kako bi trebale te da su izložene većoj stopi smrtnosti. Spitz je prepoznao da se to događa jer im nedostaje fizičkoga kontakta, nježnosti, emocionalne povezanosti i mentalne stimulacije. (Stewart i Joiness, 2008) To su bili počeci daljnjih istraživanja i razumijevanja toga koliko su pripadanje i međuljudska povezanost važni za opstanak. U kontekstu toga važno je razumjeti da je neprihvaćenost dublja od ‘samo’ usamljenosti jer neprihvaćenost i isključivanje šalju poruku ‘nisi važan’, ‘ne pripadaš’, ‘ne postojiš’.

Ta se dinamika u svakodnevnome životu odvija kroz *strokeove*. Neprestano, svjesno ili nesvjesno, šaljemo određene poruke. A kada smo u kontaktu s drugom osobom, upućujemo joj ili uskrađujemo *stroke*.

Strokeove dijelimo:
na verbalne i neverbalne
na pozitivne i negativne
na uvjetne i bezuvjetne.³

3
Uvjetni su usmjereni na ponašanje, a bezuvjetni na biće osobe.

Pozitivan uvjetan: „Lijepo si to napravio.” „Odlično si posložio papučiće.”; zagrljaj nakon spremanja sobe, ‘davanje pet’ rukom nakon što je dijete napravilo nešto što smo ga zamolili i slično.

Pozitivan bezuvjetan: „Ti si divno dijete.” „Kako se veselim što te vidim!”; zagrljaj, osmijeh i slično bez posebnoga razloga.

Negativan uvjetan: „Ovo što si napravio je sramota.” „Opet si zaprljao pod, pazi malo!”; izraz gađenja, okretanje očima i slično na neki djetetov postupak i slično.

Negativan bezuvjetan: „Koji si ti idiot!” „Šeprtljice moja!”;⁴ odgurivanje, okretanje leđa, pokazivanje gađenja i slično.

4
Iako se neki *strokeovi* mogu činiti simpatičnima (poput „smotanko”, „šeprtljice”, „blesavko” i slično), u njihovoj je podlozi negativna poruka upućena na biće osobe te bi ih svakako valjalo izbjegavati.

Dijete koje je isključeno najčešće je ili izloženo opetovanim negativnim *strokeovima* kojima ga se odbacuje ili ga se potpuno ignorira te ne dobiva nikakve znakove da je važno, da postoji.

Ako ga skupina mahom ignorira, moguće je da će dijete pokušati

nizom neodgovarajućih ponašanja privući bilo kakvu pozornost, pa bila ona i negativna. Jer bilo kakav znak da postojimo i bilo kakva pozornost bolji su ni od kakve. U takvoj je situaciji važno razumjeti dinamiku u podlozi svega. Djetetovo neodgovarajuće ponašanje koje je neprihvaćeno nipošto nije „uzrok” odbacivanja niti je to njegov pokušaj da ostane isključeno. Upravo suprotno, to je djetetov (nesvjesni) pokušaj da ga se primijeti.

Kada dobijemo *stroke* (čak i negativan), to nam donese stanovito olakšanje (‘nisam više nevidljiv’, ‘postojim’). Stoga smo skloni ponavljati ona ponašanja uz pomoć kojih smo dobili pažnju. Zato, ako je dijete uključeno u neodgovarajuća ponašanja (jer je to način da bude primijećeno), dinamiku možemo promijeniti tako da mu pružimo mnogo bezuvjetnih *strokeova* (na biće) i uvjetnih *strokeova* (na ona ponašanja koja su poželjna). Na takav će se način zadovoljiti potreba za pažnjom i smanjiti neodgovarajuća ponašanja.

Upućivanjem pozitivnih *strokeova*, posebice onih bezuvjetnih, možemo pomoći isključenomu djetetu da se počne osjećati važno i primijećeno. I osmišljavanje skupnih aktivnosti u kojima se svako dijete na određeni način može istaknuti dobar je način za razmjenu *strokeova*.

Način na koji sami dajemo *strokeove* postaje model prema kojemu djeca mogu učiti.

Dijete koje je isključeno treba mnogo bezuvjetnih pozitivnih *strokeova*.

Vježba

Prisjetite se sljedećega!

Koji sam *stroke* očekivao/očekivala i dobio/dobila?

Koji sam *stroke* dobio/dobila, a nisam ga očekivao/očekivala?

Koji mi se *stroke* od onih koje sam dobio/dobila svidio?

Koji mi se dobiveni *stroke* nije svidio?

Kada sam posljednji put sebe pohvalio/pohvalila za nešto?

Koji bih *stroke* u ovom trenutku mogao/mogla uputiti sebi?

(Stewart i Joiness, 2008)

3.4. Osvještavanje sebe kroz ego stanja

Ključni koncept transakcijske analize jesu ego stanja. Prema Ericu Berneu postoje tri ego stanja i u svakome je trenutku jedno od njih aktivno te razmišljamo, ponašamo se i osjećamo iz nekog od njih. Istodobno može biti aktivirano i više ego stanja, što se može manifestirati kroz verbalnu, odnosno neverbalnu komunikaciju.

Ego stanje Roditelj čini skup misli, ponašanja i osjećaja koje smo 'učitali' od roditelja i drugih važnih roditeljskih figura (odgojiteljice, starijega brata ili sestre, nastavnika, djeda, bake i drugih). Kada se u nekoj situaciji ponašamo, osjećamo i mislimo na način koji smo preuzeli od roditelja i roditeljskih figura, tada smo u ego stanju Roditelj (Stewart i Joiness, 2008). Ako je dijete izloženo ponašanjima odraslih koja su odbacujuća, gruba, puna nepoštovanja i sličnoga, vjerojatno je da će preuzeti takve načine i kasnije se na sličan način ponašati prema drugima.

Ego stanje Odrasli čini skup misli, ponašanja i osjećaja koji su izravan odraz onoga što se događa *ovdje i sada* (Stewart i Joiness, 2008). Kada se ponašamo, osjećamo i mislimo na način koji je u skladu s ovdje i sada, tada smo u ego stanju Odrasli. Kada djecu pitamo za mišljenje (u skladu s uzrastom) ili ih pustimo da sama dođu do određenih rješenja, zaključaka i sličnoga, tada omogućujemo da se razvija njihovo ego stanje Odrasli.

Ego stanje Dijete čini skup misli, ponašanja i osjećaja koje nosimo iz ranijih razdoblja (iz vremena kad smo bili jako mali, ali i iz svih drugih ranijih verzija našega Ja). Kada se u nekoj situaciji ponašamo, osjećamo i mislimo kao kada smo bili mali (ili mlađi), tada smo u ego stanju Dijete (Stewart i Joiness, 2008).

U nastavku ćemo ego stanja Roditelj, Odrasli i Dijete prikazati s više detalja.⁵ Tako ćemo govoriti o Njegujućem i Kritičkom Roditelju, detaljnije opisati ego stanje Odrasli te govoriti o Adaptiranom i Slobodnom Djetetu. Katkad u ponašanju možemo primijetiti iz kojega ego stanja osoba komunicira. Nekad to nije moguće, posebice ako osobu ne poznajemo dovoljno. Ono što možemo dobro prepoznati jest iz kojega ego stanja u nekim situacijama sami reagiramo. Tada promjenom ego stanja možemo promijeniti i tijek komunikacije.

RODITELJ

Dok smo bili dijete, poruke od važnih roditeljskih figura bile su upute, neke i zabrane, a cijela je interakcija s drugima katkad bila nježna, katkad stroga, katkad su nas kritizirali i slično. Stoga u ego stanju Roditelj imamo i one sadržaje koji pripadaju **kritičkim** aspektima (koji mogu biti pozitivni i negativni), ali i **njegujućim** aspektima (koji također mogu biti i pozitivni i negativni).

5

Model ego stanja na koji se oslanjamo za potrebe ovoga priručnika jest ono što se u transakcijskoj analizi naziva „funkcionalni model ego stanja”, a kako je prikazan u knjizi Stewart, Ian & Joiness, Vann, (2008) *TA Today A New Introduction to Transactional Analysis* Nottingham: Russell Press Ltd. Stoga ćemo dalje, kada govorimo o ego stanjima, govoriti o ponašanjima, ali ne i o mišljenju i osjećajima.

POZITIVNI KRITIČKI RODITELJ (KR+)

Osoba koja reagira iz ovoga ego stanja daje kritiku i/ili uputu koja je jasno usmjerena na ponašanje te konkretno opisuje što treba promijeniti (ne govori tako da vrijeđa biće druge osobe i ne govori na način: „Ti uvijek...“, „Ti nikad...“ i slično). Najčešće je u životnoj poziciji *ja sam OK - ti si OK*. Stručnjak koji reagira iz ovoga ego stanja postavlja razumna pravila, jasno objašnjava kakvo je ponašanje prihvatljivo i daje upute što treba raditi. Ako iznosi kritiku, to je isključivo na ponašanje i zadržava poštovanje prema biću druge osobe.

NEGATIVNI KRITIČKI RODITELJ (KR-)

Osoba koja reagira iz ovoga ego stanja najčešće je u životnoj poziciji *ja sam OK - ti nisi OK*, mnogo prigovara, koncentrira se na negativno i traži mane, često ne razlikuje biće od ponašanja, umjesto poruke usmjerene na ponašanje često će poslati poruku usmjerenu na biće (primjerice umjesto: „Molim te, pobriši to što si prolio.“ reći će nešto poput: „Tebe se ne može ostaviti ni dvije minute nasamo da ne napraviš neki nered.“). Stručnjak koji reagira iz ovoga ego stanja često će kažnjavati, a manje će motivirati. Moguće je da će se u razgovoru s drugima služiti izjavama poput: „Ova današnja djeca posve su neodgojena.“ ili: „S roditeljima se ne može izaći na kraj.“

Djeca koja isključuju, vrijeđaju te odbacuju drugo dijete ili djecu reagiraju iz svojega ego stanja negativni Kritički Roditelj ako su takvo ponašanje preuzela od važnih odraslih osoba u svojem životu.

POZITIVNI NJEGUJUĆI RODITELJ (NJR+)

Kao i reagiranje iz ego stanja pozitivni Kritički Roditelj, tako i reagiranje iz ego stanja pozitivni Njegujući Roditelj često podrazumijeva i životnu poziciju *ja sam OK - ti si OK*. Kada osoba reagira iz ovoga ego stanja, pokazuje da joj je stalo do drugih. Stručnjak će iz ovoga ego stanja svojim ponašanjem pokazati da mu je stalo do djece i da se brine o njima. Na primjer, primjećuje promjene u ponašanju koje mogu upozoravati na to da dijete nešto muči. Također će poštedjeti dijete aktivnosti kojima ono još nije doraslo, ali će ga pustiti da se izvješti i usavrši u onim aktivnostima koje može svladati. Osim toga, u situacijama kada dijete treba fizičku njegu (primjerice ako se ozlijedilo) ili emocionalnu njegu (primjerice utjehu jer mu je netko potrgao crtež), pružit će ju djetetu.

U komunikaciji s djetetom koje je neprihvaćeno važno je upućivati poruke iz pozitivnoga Njegujućeg Roditelja.

NEGATIVNI NJEGUJUĆI RODITELJ (NJR-)

Osoba koja je u ovome ego stanju najvjerojatnije je u poziciji +/- (*ja sam OK - ti nisi OK*), ne uvažava ili ne primjećuje sposobnosti druge osobe i previše stvari radi umjesto nje. Stručnjak koji reagira iz ovoga ego stanja vjerojatno će se prema djetetu ponašati suviše zaštitnički, čime će mu uskratiti da nauči mnogo toga.

I kao djeca sposobni smo reagirati na situacije ovdje i sada. Na primjer kada osjećamo svoje tijelo, senzacije, glad, žeđ i slično te kada reagiramo u skladu s njima. Tako da već i kao mali imamo ego stanje Odrasli, koje se s odrastanjem dalje razvija.

ODRASLI

Kada osoba reagira iz ovoga ego stanja, znači da reagira na situaciju *ovdje i sada* (Stewart i Joiness, 2008). Učinkovito rješava problem, bavi se konkretnim podacima bez predrasuda i neutemeljenoga zaključivanja i slično. Stručnjak koji reagira iz ovoga ego stanja učinkovito će rješavati situacije ovdje i sada. Također će biti i model po kojemu će djeca moći razvijati svoje ego stanje Odrasloga. Dajući djeci da sama naprave ono što mogu (u skladu s razvojnom fazom u kojoj se nalaze), pitajući ih za mišljenje i slično odgovorit će omogućiti razvijanje ego stanja Odrasli kod djeteta.

U ego stanju Dijete velikim su dijelom sadržaji iz vremena kad smo bili mali, ali i iz svih drugih ranijih razdoblja (sva neka naša ranija Ja). Dijete koje je neprihvaćeno čuvat će u svojem ego stanju Dijete negativne poruke koje je primilo. One će biti praćene strahom (od odbacivanja, od ponovne povrijeđenosti i tako dalje) i nepovjerenjem prema drugima.

POZITIVNO ADAPTIRANO DIJETE (AD+)

Adaptacija je važna za život u zajednici. Iz ovoga ego stanja djelujemo kada se ponašamo pristojno, poštujemo određene norme i pravila, ali u onoj mjeri koja nam omogućuje da ne narušavamo neke vlastite vrijednosti. Kada se ponašamo iz ovoga ego stanja, u većini će slučajeva naša životna pozicija biti +/-.

NEGATIVNO ADAPTIRANO DIJETE (AD-)

Ovo ego stanje karakterizira prevelika spremnost prilagoditi se drugima. Dijete koje je često u ovome ego stanju vjerojatno će biti previše poslušno i tiho, neće protestirati ako mu netko otme igračku i slično. Negativna se adaptacija ogleda kroz dva aspekta: kroz spremnost na prilagođavanje onomu što kažu drugi te kroz bunt. Dijete koje je neprihvaćeno vjerojatno će velik dio vremena provoditi u ego stanju negativno Adaptirano Dijete te će prihvaćati negativne poruke od drugih i time učvršćivati uvjerenje da nije OK.

Ako je odrasla osoba velik dio vremena u ego stanju negativno Adaptirano Dijete, moguće je da će se u mnogim situacijama ponašati bespomoćno i rijetko će preuzimati inicijativu.

POZITIVNO SLOBODNO DIJETE (SD+)

Kada reagiramo iz ego stanja pozitivno Slobodno Dijete, tada su naše reakcije spontane, prijateljske, kreativne, uživamo u onome što radimo. Primjerice zaigramo se s djecom i uživamo u tome ili pokažemo svoju stranu koja se smije i zabavlja. Brinemo se o svojim željama, ali ne idemo na štetu drugih. Dijete koje reagira iz ovoga ego stanja bit će spontano i iskazivat će svoje želje, ali će pri njihovu ostvarivanju paziti i na druge (primjerice, ako želi trčati, potrčat će, ali pritom neće srušiti ono što druga djeca grade). Djeca koja veći dio vremena provode u ego stanju pozitivno Slobodno Dijete prihvaćat će druge, neće isključivati te će pristupati drugima otvoreno i prijateljski.

NEGATIVNO SLOBODNO DIJETE (SD-)

Osobe koje reagiraju iz negativnoga Slobodnog Djeteta ponašaju se na djetinjast ili neprimjeren način. Dijete koje reagira iz ovoga ego stanja vjerojatno će se brinuti samo o vlastitim željama i potrebama te se neće obazirati na potrebe okoline. Ponašanje im je često popraćeno mislima i/ili izjavama: „Nema veze.” ili: „Ma koga briga?” Moguće je da će se uključiti u ponašanja ignoriranja i odbacivanja druge djece ako su mu ona na bilo koji način prepreka za ostvarivanje onoga što želi. Takvo dijete treba granice, a to se može postići djelovanjem iz pozitivnoga Kritičkog Roditelja.

Promjenu u komunikaciji možemo postići svjesnom promjenom ego stanja iz kojega ćemo reagirati u zahtjevnim situacijama.

Iz pozitivnoga Kritičkog Roditelja moći ćemo na odgovarajući način postaviti granice nepoželjnomu ponašanju, primjerice skupini koja isključuje. Komunicirajući iz Njegujućeg Roditelja moći ćemo ih poučiti empatiji, dok ćemo ih iz ego stanja Odrasli uključiti u aktivnosti koje će pomoći povezivanju.

Pri komunikaciji s djetetom koje je isključeno mnogo možemo postići uputimo li mu poruke iz Njegujućeg Roditelja. Upućivanjem poruka iz Odrasloga jačat ćemo i njegovo ego stanje. Odrasli te ga tako poučavati vještinama koje mu mogu pomoći da lakše prebrodi teške situacije.

Povezivanje je proces i ne ostvaruje se jednom ili dvjema interakcijama. Isključenost ostavlja duboke rane i potrebno je mnogo razumijevanja, nježnosti, sigurnosti i povjerenja tijekom vremena da bi rane zacijelile.

4.

Zaključak

4. Zaključak

Kroz život doživimo i osjetimo mnogo toga. Neke vrlo teške situacije koje život donese odmah prepoznamo kao velike, teške i važne. Srećom, one se uglavnom događaju rjeđe, a kada su prepoznate kao važne, za njih se nekako i lakše dobije pomoć. S druge strane, svakodnevicu i neke svakodnevne 'sitnice' skloni smo promatrati kao beznačajne. No iako manje intenzivne, one su itekako važne zbog kumulativnoga učinka koji imaju. Kada vidimo dijete da je samo u kutu, nekad je lako proći dalje za obvezama koje se čine važnijima. No i male ozljede, ako se dovoljno dugo događaju, mogu dovesti do velike boli. U komunikaciji smo svakodnevno. U interakciji smo svakodnevno. Ako zbog isključenosti od drugih nemamo zadovoljene relacijske potrebe, posljedično ćemo imati slabiju kvalitetu života.

Ovaj priručnik pokazuje važne aspekte relacijskih potreba te ključne stvari na koje je važno obraćati pozornost u radu s djecom kako bismo prepoznali isključenost, a na kraju pruža i neke od važnih alata za komunikaciju.

Sve nam to može pomoći da nam svaka nova interakcija bude mogućnost za povezivanje, da nekomu budemo važni, da nama netko bude važan.

5.

Literatura

Literatura

Broidy, L. M., Nagin, D. S., Tremblay, R. E., Bates, J. E., Brame, B., Dodge, K. A., Fergusson, D., Horwood, J. L., Loeber, R., Laird, R., Lynam, D. R., Moffitt, T. E., Pettit, G. S., Vitaro, F. (2003). Developmental trajectories of childhood disruptive behaviors and adolescent delinquency: a six-site, cross-national study. *Developmental Psychol.* 39(2):222–45.

Case, T. I. & Williams, K. D. (2004). Ostracism: A metaphor for death. In: J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology* (pp.336–351). NY: Guilford Press

Chapman, Gary. (2014). *The 5 Love Languages: The Secret to Love that Lasts*. (Kindle Edition): Northfield Publishing

Erskine, R., Moursund, J. P., Trautmann, R. L. (1999). *Beyond Empathy: A Therapy of Contact-in-Relationship*. UK: Brunner-Mazel

Haselager, G. J. T., Cillessen, A. H. N., Van Lieshout, C. F. M., Riksen-Walrave, J. M. A., Hartup, W. W. (2002). Heterogeneity among peer-rejected boys across middle childhood: developmental pathways of social behavior. *Developmental Psychology*, 38, 446–456.

Killen, M., Mulvey, K. L., Hitti, A. (2013). Social exclusion in childhood: A developmental intergroup perspective. *Child Dev.* 84(3):772–90

Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*. New York: Crown Publishers

Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. Originalno objavljeno u: *Psychological Review*, 50, 370–396. Preuzeto sa stranice: <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> dana 25. 5. 2019.

Newell, Sandra i Jeffery, David (2002). *Behaviour Management in the Classroom, a Transactional Analysis Approach*. London: David Fulton Publishers Ltd.

Rosenberg, B. Marshall (2006). *Nenasilna komunikacija, jezik života*. Osijek. Centar za mir, nenasilje i ljudska prava

Steiner, Claude (1990). *Scripts People Live*. New York: Grove Press/Atlantic Inc.

Stewart, Ian & Joiness, Vann, (2008). *TA Today A New Introduction to Transactional Analysis*. Nottingham: Russell Press Ltd.

Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1058–1069.

Williams, K. D., Forgas, J. P., von Hippel, W. (Eds.). (2005). *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying*. New York: Psychology Press.

6.

**O autoricama i
Udruzi Proventus**

O autoricama i Udruzi Proventus



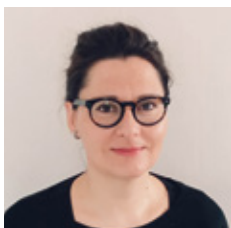
TATJANA GJURKOVIĆ magistra je psihologije, psihoterapeutkinja (CTA), supervizorica, privremena učiteljica i supervizorica transakcijske analize (PT-STA) te registrirana terapeutkinja igrom (RPT). Radi individualnu psihoterapiju s djecom i odraslima te održava edukacije za stručnjake iz područja terapije igrom i transakcijske analize. Svoju profesio-

nalnu ulogu doživljava više od radne uloge – u njoj pronalazi smisao življenja. Pomaganje drugima da se osjećaju viđeno, prihvaćeno i voljeno njezina je životna misija. Stoga se kontinuirano zalaže za promoviranje važnosti mentalnog zdravlja i istinskoga povezivanja s drugima. U slobodno vrijeme najviše uživa sa suprugom, psom i mačkom u prirodi, biciklirajući ili planinareći.



TEA KNEŽEVIĆ magistra je psihologije i registrirana terapeutkinja igrom. Po završetku fakulteta nastavila se educirati u području terapije igrom, kojom se i danas aktivno koristi u svom radu u Centru Proventus. Uz terapiju igrom, koju provodi s djecom koja imaju različite socio-emocionalne poteškoće, savjetuje i roditelje te vodi

razne psihoedukativne radionice za roditelje i stručnjake koji rade s djecom. I sama rado pohađa razne edukacije, a trenutačno završava edukaciju u području transakcijske analize. Svoje slobodno vrijeme voli provoditi u prirodi, na putovanju ili uživajući uz dobru knjigu.



MARINA BALAŽEV diplomirala je kroatistiku i komparativnu književnost na Filozofskome fakultetu u Zagrebu, gdje je 2012. upisala i doktorski studij. Usporedno s tim počinje se educirati i za terapeuta transakcijske analize te počinje sa savjetodavnim radom. Upoznaje se s principima terapije igrom te EMDR terapijom, a stečena znanja primjenjuje

u praksi. Radi s djecom, mladima, odraslima i parovima. U svoje slobodno vrijeme voli putovati, bilo u stvarnosti bilo uz pomoć knjiga.

UDRUGU PROVENTUS razvijamo od 2008. godine, zajedno s vanjskim stručnjacima. Naša je uža specijalnost psihoterapijski rad po principima terapije igrom i transakcijske analize. Održavamo kraće i duže edukativne programe za stručnjake i roditelje iz područja terapije igrom i transakcijske analize. Dosad je Centar Proventus dobio potporu za provođenje jedanaest različitih projekata održanih diljem Hrvatske. Naš je rad podržala i lokalna samouprava i razna državna tijela. Ministarstvo znanosti i obrazovanja ocijenilo je projekt Podrška roditeljima i stručnjacima u razumijevanju i odgoju darovite djece (održan tijekom školske godine 2016./2017.) najboljim projektom te godine. Tim Udruge Proventus nastavljat će se zalagati za promociju važnosti mentalnog zdravlja djece i odraslih kroz daljnje projekte.



Više o nama saznajte na mrežnoj stranici: udrugaproventus.org ili nam pišite na adresu: info@udrugaproventus.org.

Udruga
Proventus

udrugaproventus.org

info@udrugaproventus.org