

# Strook

Het woord 'stroke' komt niet voor in het Nederlandse woordenboek. Het woord is afgeleid van het engelse werkwoord 'to stroke', dat zowel slaan als aaien betekent. Wij spreken over een strook als een 'eenheid van erkenning', zowel positief als negatief.

De wetmatigheid binnen de wereld van 'strokes' is als volgt:

*Positieve strokes zijn beter dan negatieve strokes*  
*Negatief strokes zijn beter dan geen strokes.*

We onderscheiden 4 soorten strokes:

## **1. De Positief Voorwaardelijke**

Positieve stroke die je krijgt als je er iets voor gedaan hebt

## **2. De Positief Onvoorwaardelijke**

Positieve stroke die je krijgt om wie je bent

## **3. De Negatief Voorwaardelijke**

Negatieve stroke die je krijgt om wat je doet

## **4. De Negatief Onvoorwaardelijke**

Negatieve stroke die je krijgt om wie je bent

Op basis van onze ervaringen bouwen een 'stroke-huishouding' op. We bepalen namelijk zelf de manier waarop we met het geven en ontvangen van strokes omgaan.

Als er niet (genoeg) positieve strokes voorhanden zijn, gaat men automatisch op zoek naar negatieve strokes. Alles beter dan geen strokes (genegeerd worden). De ontvanger gaat erover of iets als een negatieve of positieve stroke wordt ervaren. Kwaliteit en intensiteit zijn indicatoren voor de betekenis die je eraan toekent.

We leren om de niet bij ons zelfbeeld passende strokes te filteren en te negeren, en de wel bij dat zelfbeeld passende strokes uit te lichten. We plaatsen zelf als het ware een 'stroke-filter'.

B.v.; Piet kan ondanks zijn verlangen naar positieve aandacht, de positieve strokes maar moeilijk horen. Hij geeft daarentegen de negatieve strokes de volle aandacht. Zo zet hij zichzelf op een 'stroke-dieet', wat gevolgen kan hebben voor het positief ervaren van zijn zelfbeeld.

Alle mensen willen erkenning, ertoe doen en gezien worden. Zonder dat overleeft men simpelweg niet. Ieder mens wordt geboren met een behoefte aan prikkels wat de noodzakelijke stimulans is voor ontwikkeling en groei.