Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nie Umiem Przyjąć Komplementu Bez Natychmiastowego „Ale”

Jak przyjmować uznanie, nie umniejszać sobie i nie odbijać każdego dobrego słowa jak piłeczki pingpongowej



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Nie Umiem Przyjąć Komplementu Bez Natychmiastowego „Ale”

Jak przyjmować uznanie, nie umniejszać sobie i nie odbijać każdego dobrego słowa jak piłeczki pingpongowej

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-809-9

ALL-IN Rafał Płonkowski



SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Człowiek, który potrafi przegrać z własnym komplementem 11

Rozdział 2 - Skąd się bierze obowiązkowe „ale" i kto właściwie je zatwierdził? 21

Rozdział 3 - Jak zepsuć komplement w pięć sekund i dlaczego szkoda tych pięciu sekund 31

Rozdział 4 - Fałszywe sposoby na skromność, czyli jak wpaść z jednego „ale" w drugie 41

Rozdział 5 - Te trzy sekundy, w których twój mózg urządza ewakuację 52

Rozdział 6 - Wewnętrzny księgowy, który uznaje tylko straty 62

Rozdział 7 - Czy on naprawdę mnie chwali, czy zaraz będzie chciał pożyczyć pieniądze? 72

Rozdział 8 - Kiedy wszyscy patrzą, czyli komplement w świetle reflektorów 82

Rozdział 9 - „Dziękuję" bez gwiazdki, przypisu i pięciu zdań usprawiedliwienia 92

Rozdział 10 - Zasługa ma imię, czyli jak mówić o sobie bez wynajmowania orkiestry dętej 101

Rozdział 11 - Lustro nie musi być świadkiem obrony, czyli jak przyjmować komplementy dotyczące wyglądu 112

Rozdział 12 - „Lubię cię" to nie pytanie o twoje wady, czyli komplementy od najbliższych 121

Rozdział 13 - Komplement z poprawką, czyli dlaczego jedno zastrzeżenie nie kasuje całej pochwały 132

Rozdział 14 - Nie pytaj, czy jesteś świetny. Zapytaj, co naprawdę zadziałało.....142

Rozdział 15 - „Jaka jesteś dzielna", czyli komplement, po którym masz ochotę usiąść i płakać 152

Rozdział 16 - Nie róbcie ze mnie legendy, bo jutro też muszę wstać..... 161

Rozdział 17 - Znowu powiedziałem „ale", czyli jak nie zamienić jednej wpadki w osobistą katastrofę.....171

Rozdział 18 - Jak nie zgubić zmiany po tygodniu, czyli komplementy bez codziennego raportu.....180

Rozdział 19 - Komplement z internetu, czyli dlaczego pięć gwiazdek nie czyni cię bogiem, a jedna nie odbiera obywatelstwa 191

Rozdział 20 - Ostatni mecz ping-ponga, którego wcale nie musisz wygrać..... 200

INTRO

Wyobraź sobie zupełnie niewinną sytuację. Ktoś patrzy na ciebie z uśmiechem i mówi: „Świetnie ci poszło. Naprawdę zrobiło to na mnie wrażenie". To powinien być przyjemny moment. Kilka sekund satysfakcji, może odrobina dumy, ewentualnie zwykłe „dziękuję". Tymczasem w twojej głowie uruchamia się alarm, jakby właśnie ogłoszono ewakuację budynku. Zanim druga osoba zdąży dokończyć uśmiech, ty już odpowiadasz: „Ale to nic takiego, miałem szczęście, poza tym mogło wyjść lepiej". Uff. Zagrożenie zażegnane. Komplement skutecznie unieszkodliwiony. Można wracać do normalnego życia, w którym nikt przypadkiem nie pomyśli, że masz o sobie dobre zdanie. Gratulacje. Właśnie udało ci się obronić przed czymś miłym z determinacją godną ochroniarza pilnującego tajnych dokumentów.

Jeżeli brzmi to znajomo, prawdopodobnie masz szczególny talent do błyskawicznego neutralizowania pozytywnych opinii na własny temat. Ktoś chwali twój wygląd? „Ale dzisiaj akurat dobrze się ułożyły włosy". Docenia wykonaną pracę? „Ale przecież każdy by to zrobił". Mówi, że świetnie sobie radzisz? „Ale gdyby wiedział, ile rzeczy mi nie wychodzi...". Masz przygotowaną odpowiedź na każdą okoliczność, a wszystkie prowadzą do tego samego wniosku: uznanie zostało przyznane przez pomyłkę i należy je niezwłocznie zwrócić nadawcy. Gdyby komplementy miały numery przesyłek kurierskich, twoje prawdopodobnie otrzymywałyby status „odmowa przyjęcia" jeszcze przed opuszczeniem sortowni. Najdziwniejsze jest to, że często robisz to bez zastanowienia. Słowo „ale" pojawia się szybciej niż świadoma decyzja, czy rzeczywiście masz coś do sprostowania.

Z zewnątrz takie zachowanie może wyglądać na skromność. I czasami faktycznie nią jest. Problem zaczyna się wtedy, gdy skromność przestaje być swobodnym wyborem, a staje się obowiązkową reakcją na każde dobre słowo. Wówczas nie zastanawiasz się już, czy pochwała jest trafna. Automatycznie szukasz argumentu przeciwko sobie. Możesz nawet znać swoją wartość w pewnych obszarach, a mimo to odruchowo zaprzeczać komuś, kto ją zauważył. To trochę tak, jakby wewnętrzny dział kontroli jakości otrzymał absurdalne polecenie: żadna pozytywna opinia nie może przejść bez zastrzeżeń. Negatywne uwagi bywają przyjmowane bez większych formalności, ale komplement musi przedstawić trzy dokumenty, dwóch świadków i zaświadczenie o braku przesady.

Skąd bierze się ten odruch? Powodów może być kilka i nie każdy człowiek ma tę samą historię. Czasami stoi za nim przekonanie, że chwalenie samego siebie jest niestosowne, a przyjęcie pochwały niebezpiecznie się do niego zbliża. Innym razem obawa, że ktoś uzna nas za zarozumiałych, postawi wyższe wymagania albo odkryje, że wcale nie jesteśmy tak dobrzy, jak sądzi. Bywa również, że miłe słowa po prostu nie pasują do obrazu własnej osoby, który budowaliśmy przez lata. Wtedy pochwała wywołuje nie tyle radość, ile konsternację. Nie trzeba od razu szukać dramatycznego wydarzenia z dzieciństwa ani stawiać sobie psychologicznej diagnozy. Wystarczy zauważyć, że określona reakcja stała się znajoma, przewidywalna i trudna do zatrzymania.

Co ciekawe, odrzucając komplement, możesz mieć całkiem dobre intencje. Chcesz być uczciwie ocenianą osobą, nie przypisywać sobie cudzych zasług, nie robić z siebie gwiazdy wieczoru. To rozsądne cele. Tyle że

pomiędzy przyjęciem uznania a ogłoszeniem własnej wielkości istnieje ogromna przestrzeń, w której można po prostu podziękować. Kiedy ktoś mówi, że dobrze poprowadziłeś rozmowę, nie wręcza ci korony światowego mistrza komunikacji. Informuje, że konkretna rozmowa zrobiła na nim dobre wrażenie. Nie trzeba natychmiast przedstawiać listy swoich wcześniejszych porażek, żeby przywrócić równowagę we wszechświecie. Jeden udany występ nie oznacza doskonałości, podobnie jak jedna wpadka nie przekreśla wszystkich umiejętności.

Ten drobny zwyczaj potrafi jednak mieć większe konsekwencje, niż sugeruje jego niewinna forma. W pracy możesz pomniejszać własny wkład dokładnie wtedy, gdy ktoś próbuje go dostrzec. W bliskiej relacji możesz odsuwać czułość, która została wyrażona prostym zdaniem. Ktoś mówi: „Pięknie wyglądasz", a zamiast spotkać się z jego spojrzeniem, zaczynasz szczegółowy audyt swojej fryzury, ubrania i aktualnego poziomu niewyspania. Druga osoba niekoniecznie poczuje się obrażona, ale może z czasem przestać wiedzieć, jak okazywać ci uznanie. Ty natomiast tracisz okazję, by pozytywna informacja choć przez chwilę naprawdę do ciebie dotarła. Nie każda taka sytuacja jest wielkim problemem. Jednak setki małych odmów potrafią stworzyć nawyk, który warto świadomie zmienić.

Pewnie słyszałeś już najprostszą radę świata: „Po prostu powiedz dziękuję". Brzmi znakomicie. Równie dobrze można powiedzieć komuś zestresowanemu przed wystąpieniem: „Po prostu się nie stresuj". Technicznie rzecz biorąc, pomysł jest atrakcyjny. Szkoda tylko, że nasze reakcje nie zawsze podporządkowują się krótkim instrukcjom. Możesz znać właściwą odpowiedź, a mimo to czuć napięcie, zakłopotanie albo potrzebę natychmiastowego wyjaśnienia, dlaczego

pochwała jest przesadzona. Dlatego nie wystarczy nauczyć się jednego uprzejmego zdania. Warto również zrozumieć, co właściwie próbujesz osiągnąć swoim „ale", przed czym ono chroni i dlaczego tak trudno z niego zrezygnować.

W tej książce przyjrzymy się właśnie tej osobliwej negocjacji z własną wartością. Nauczysz się rozpoznawać moment, w którym zwykła odpowiedź zamienia się w automatyczne umniejszanie sobie, odróżniać uczciwą skromność od niepotrzebnego zaprzeczania faktom oraz przyjmować pochwały bez poczucia, że podpisujesz deklarację bycia człowiekiem bez wad. Zajmiemy się również sytuacjami trudniejszymi: komplementami przy innych ludziach, uznaniem ze strony przełożonych, pochwałami dotyczącymi wyglądu i przypadkami, w których czyjeś słowa wydają się nieszczere. Bo przecież celem nie jest bezkrytyczne przyjmowanie wszystkiego, co brzmi pozytywnie. Masz prawo nie zgadzać się z oceną, rozpoznawać pochlebstwo i stawiać granice. Chodzi o to, żeby reakcja wynikała z twojej decyzji, a nie z panicznej potrzeby natychmiastowego pomniejszenia siebie.

Zacznijmy od niewielkiego eksperymentu, który nie wymaga lustra, afirmacji ani przyklejania motywacyjnych karteczek do lodówki. Przy następnym komplementie zwróć uwagę na pierwszą odpowiedź, która pojawi się w twojej głowie. Nie musisz jej od razu zwalczać. Zauważ jedynie, czy chcesz zaprzeczyć, usprawiedliwić osiągnięcie, przenieść zasługi na przypadek albo natychmiast pochwalić drugą osobę, żeby uwaga przestała skupiać się na tobie. Jeśli zdołasz zrobić krótką pauzę przed wypowiedzeniem automatycznego „ale", zyskasz możliwość wyboru. Być może powiesz po prostu: „Dziękuję, miło mi to słyszeć". I nie dodasz żadnego sprostowania. To może być zaskakująco

niewygodne, choć obiektywnie wydarzy się niewiele. Nikt nie powinien wzywać straży pożarnej z powodu odrobiny uzasadnionej dumy.

Nie oczekuj jednak, że po przeczytaniu kilku stron nagle zaczniesz przyjmować każdą pochwałę z elegancją laureata odbierającego nagrodę za całokształt twórczości. Zmiana utrwalonego nawyku bywa nierówna. Jednego dnia podziękujesz swobodnie, następnego wygłosisz spontaniczny referat pod tytułem „Dlaczego tak naprawdę nie zasługuję na uznanie", wraz z przypisami i materiałem dowodowym. To nie przekreśla postępów. Ważniejsze jest stopniowe zauważanie własnych reakcji i poszerzanie możliwości odpowiedzi. Jeśli jednak przyjmowanie uznania wiąże się z bardzo silnym lękiem, uporczywym cierpieniem lub doświadczeniami, które trudno samodzielnie uporządkować, rozmowa ze specjalistą może być wartościowym wsparciem. Ta książka oferuje praktyczne spojrzenie na codzienny nawyk, a nie zastępuje indywidualnej pomocy psychologicznej.

Jest jeszcze jedna rzecz, którą warto ustalić na samym początku. Nie musisz uwierzyć, że jesteś wyjątkową osobą pod każdym względem. Nie musisz też przestać dostrzegać własnych błędów ani chodzić po świecie z miną człowieka, któremu właśnie postawiono pomnik. Możesz znać swoje ograniczenia, doceniać pomoc innych i nadal przyjmować uznanie za coś, co rzeczywiście zrobiłeś dobrze. Te postawy nie wykluczają się wzajemnie. Następnym razem, gdy ktoś powie ci coś miłego, spróbuj potraktować to jako informację, której nie trzeba natychmiast obalać. Pozwól jej przez chwilę pozostać na miejscu. Piłeczka pingpongowa może wreszcie odpocząć. A twoje „ale"? Cóż, przez tyle lat

pracowało na pełnych obrotach, że naprawdę należy mu się trochę wolnego.

Rozdział 1 - Człowiek, który potrafi przegrać z własnym komplementem

Wszystko zaczęło się od sernika. A właściwie od zdania, które padło po spróbowaniu pierwszego kawałka. „Naprawdę świetnie ci wyszedł. Chyba najlepszy, jaki jadłam". Osoba odpowiedzialna za wypiek powinna w tym momencie odczuć satysfakcję. Mogłaby nawet przez chwilę popatrzeć na swoje dzieło z życzliwością, zanim pozostali goście rozprawią się z nim do ostatniego okruszka. Zamiast tego natychmiast rozpoczęła szczegółowe postępowanie wyjaśniające. „Ale spód trochę się przypalił. I masa jest za rzadka. W ogóle miał być wyższy, tylko coś nie wyszło". Po trzech minutach słuchania tej analizy można było odnieść wrażenie, że sernik nie tyle został upieczony, ile przeżył katastrofę budowlaną. Osoba, która go pochwaliła, nie wiedziała już, czy powinna poprosić o dokładkę, czy zgłosić sprawę do inspektora nadzoru.

W tej scenie najciekawsze nie jest nawet umniejszanie własnemu osiągnięciu. Najciekawsze jest to, jak szybko zmienia się temat rozmowy. Jedna osoba mówi o przyjemności, jaką sprawił jej deser. Druga odpowiada informacjami o niedoskonałościach procesu produkcyjnego. Obie wypowiedzi mogą być prawdziwe, a jednak zupełnie się rozmijają. Sernik rzeczywiście mógł mieć nierówny spód i jednocześnie znakomicie smakować. Pochwała nie wymagała przecież certyfikatu doskonałości wydanego przez międzynarodową komisję cukierniczą. Wystarczyło przyjąć, że ktoś właśnie doświadczył czegoś przyjemnego i chciał się tym podzielić. Tymczasem cała energia została

skierowana na udowodnienie, że pozytywne wrażenie wymaga pilnej korekty.

Tak właśnie wygląda jeden z najbardziej charakterystycznych objawów trudności z przyjmowaniem komplementów: człowiek zaczyna odpowiadać na zarzut, którego nikt nie postawił. Zachowuje się tak, jakby każde dobre słowo zawierało ukryte oskarżenie o przesadną pewność siebie. Gdy słyszy, że coś zrobił dobrze, czuje potrzebę przedstawienia okoliczności łagodzących. Gdy ktoś zauważy jego umiejętność, natychmiast przypomina sobie wszystkie sytuacje, w których tej umiejętności zabrakło. Co szczególnie interesujące, podobna reakcja może wystąpić nawet wtedy, gdy osoba chwalona prywatnie zgadza się z pochwałą. Wie, że przygotowała udaną prezentację, podjęła dobrą decyzję albo świetnie poradziła sobie z trudnym zadaniem. Jednak wypowiedzenie na głos choćby spokojnego „cieszę się, że to zauważyłeś" wydaje jej się ryzykowne. Jakby samo przyznanie, że coś wyszło dobrze, mogło zostać uznane za nielegalne posiadanie wysokiej samooceny.

Pierwszą rzeczą, którą warto zrozumieć, jest różnica między własną opinią a reakcją na cudzą opinię. Komplement nie zawsze jest obiektywnym pomiarem jakości. Często oznacza po prostu, że ktoś dostrzegł coś wartościowego, przyjemnego lub godnego uznania. Możesz mieć inne zdanie o swoim wystąpieniu, ubraniu czy zachowaniu. Nie musisz automatycznie zmieniać swoich przekonań tylko dlatego, że ktoś cię pochwalił. Ale możesz uszanować fakt, że druga osoba naprawdę tak to odebrała. To ważne rozróżnienie, ponieważ wiele osób traktuje przyjęcie komplementu jak podpisanie dokumentu potwierdzającego jego stuprocentową, niepodważalną

prawdziwość. A przecież zwykłe „dziękuję" nie oznacza: „Potwierdzam, że jestem bezkonkurencyjny i proszę o stosowne miejsce w historii ludzkości".

Zobaczmy, jak ten mechanizm działa w rozmowie zawodowej. Marta przygotowała analizę, która pomogła zespołowi podjąć decyzję. Podczas spotkania jej przełożony mówi: „Dobrze uporządkowałaś dane, dzięki temu szybko zobaczyliśmy problem". Marta odpowiada: „Ale przecież większość informacji dostałam od innych". Przełożony nie twierdził, że Marta samodzielnie stworzyła wszystkie dane, wynalazła arkusz kalkulacyjny i osobiście założyła firmę. Docenił konkretną czynność: uporządkowanie informacji. Ona jednak potraktowała pochwałę tak, jakby przypisywała jej wszystkie zasługi i odbierała je pozostałym osobom. W jej odpowiedzi nie ma koniecznie fałszu. Jest za to niepotrzebne sprostowanie czegoś, czego nikt nie powiedział. Gdyby zamiast zaprzeczać odpowiedziała: „Dziękuję, zespół zebrał dobre materiały, a ja mogłam je uporządkować", zachowałaby zarówno uczciwość, jak i miejsce na własny wkład.

Warto nauczyć się zauważać ten szczególny rodzaj nadinterpretacji. Kiedy słyszysz „świetnie to zrobiłeś", sprawdź, czy w głowie przypadkiem nie zamieniasz tego zdania na „jesteś doskonały we wszystkim, co robisz". Jeśli ktoś mówi „dobrze wyglądasz", czy naprawdę słyszysz opinię o dzisiejszym wyglądzie, czy raczej wyobrażone oświadczenie, że nigdy nie masz gorszego dnia? Im większą i bardziej absolutną deklarację przypiszesz rozmówcy, tym silniejsza może być potrzeba jej sprostowania. Nic dziwnego. Obrona przed zdaniem „jesteś człowiekiem bez wad" wydaje się rozsądna. Problem polega na tym, że

często bronisz się przed zdaniem, które istnieje wyłącznie w twojej interpretacji.

Nie każdy odrzuca uznanie w taki sam sposób. Jedni stosują klasyczne zaprzeczenie: „Nie przesadzaj, wcale nie było tak dobrze". Inni wybierają pomniejszenie: „To była drobnostka, zajęło mi pięć minut". Są osoby, które błyskawicznie przenoszą zasługi na innych, nawet gdy własny wkład był oczywisty. Istnieje też grupa specjalistów od błyskawicznego porównywania się z kimś lepszym. Wystarczy powiedzieć im, że dobrze biegają, a natychmiast przedstawią wyniki zawodowych maratończyków. Można ich pochwalić za znajomość języka obcego, a oni przypomną, że pewien człowiek podobno zna ich dwanaście. W tej konkurencji zawsze znajdzie się ktoś znakomitszy. To wyjątkowo skuteczna metoda odbierania sobie satysfakcji, ponieważ świat dostarcza praktycznie nieograniczonych materiałów porównawczych.

Jest również odmiana, którą można nazwać komplementem zwrotnym. Ktoś mówi: „Masz świetne wyczucie kolorów", a ty natychmiast odpowiadasz: „Ale ty to dopiero masz gust!". Sama wzajemność jest czymś miłym. Problem pojawia się, gdy nie wynika z autentycznej chęci docenienia drugiej osoby, lecz z potrzeby jak najszybszego przeniesienia na nią uwagi. Wtedy rozmowa zaczyna przypominać pojedynek dwóch osób, które próbują pozbyć się gorącego ziemniaka. „Jesteś świetna". „Nie, ty jesteś świetniejsza". „Ale ty jesteś najświetniejsza". Po odpowiednio długiej wymianie obie strony mogą dojść do wniosku, że wszyscy są wspaniali, pod warunkiem że nikt nie przyzna się do tego osobiście.

Czasem zaprzeczanie przybiera subtelniejszą postać i wcale nie zawiera słowa „ale". Ktoś mówi ci coś miłego, a ty

przewracasz oczami, śmiejesz się nerwowo, machasz ręką albo błyskawicznie zmieniasz temat. Możesz odpowiedzieć żartem: „Dobra, dobra, ile ci jestem winien?”. W pojedynczej sytuacji taki humor bywa całkowicie naturalny. Jeśli jednak pojawia się przy każdym wyrazie uznania, warto sprawdzić, do czego służy. Czy naprawdę chcesz rozbawić rozmówcę, czy próbujesz uciec od chwili, w której ktoś patrzy na ciebie z aprobatą? To pytanie bywa zaskakująco trudne, ponieważ niektóre strategie tak mocno zrastają się z naszym stylem bycia, że przestajemy je zauważać.

Co właściwie dzieje się w tych kilku sekundach? Najpierw dociera pozytywny komunikat. Potem pojawia się reakcja, często szybsza niż świadoma refleksja. Może to być przyjemność połączona ze skrępowaniem, poczucie niedopasowania, podejrzliwość albo nagła potrzeba odzyskania kontroli nad rozmową. Następnie uruchamia się dobrze znana odpowiedź. Zaprzeczasz, tłumaczysz, umniejszasz lub kierujesz uwagę gdzie indziej. Jeśli po takim zachowaniu napięcie maleje, łatwo nabrać ochoty, by następnym razem zrobić to samo. Nie trzeba zakładać, że zawsze działa tutaj identyczny mechanizm psychologiczny. Wystarczy dostrzec prostą prawidłowość: pewna reakcja przynosi chwilową ulgę, dlatego może utrwalać się mimo swoich niepożądanych konsekwencji.

Ta ulga potrafi być bardzo myląca. Wyobraź sobie, że znajomi chwalą twoje mieszkanie. Czujesz zakłopotanie, więc zaczynasz opowiadać o krzywych listwach, niedokończonym remoncie i wyjątkowo nierozsądnym zakupie lampy. Po chwili napięcie znika. Możesz odnieść wrażenie, że skutecznie poradziłeś sobie z sytuacją. Ale co dokładnie zostało rozwiązane? Niebezpieczeństwo przecież nie istniało. Pozbyłeś się jedynie dyskomfortu związanego z

byciem docenionym. To trochę tak, jakbyś za każdym razem wyłączał muzykę, gdy zaczyna ci się podobać, ponieważ nie wiesz, co zrobić z przyjemnością. Cisza rzeczywiście przychodzi szybko. Tylko trudno uznać ją za główny cel słuchania muzyki.

Istotne jest także to, co dzieje się po rozmowie. Niektórzy wracają myślami do komplementu i analizują, czy druga osoba naprawdę miała go na myśli. Inni zaczynają szukać dowodów, że ocena była przesadzona. Jeszcze inni natychmiast zapominają o miłym słowie, choć potrafią przez tydzień rozpamiętywać drobną krytykę. Nie oznacza to automatycznie konkretnego zaburzenia czy głębokiego problemu z samooceną. Pokazuje jednak, że różnym informacjom nadajemy różną wagę. Jeżeli pozytywną ocenę podważasz bez sprawdzania, a negatywną traktujesz jak ostateczny wyrok, warto przyjrzeć się zasadom własnego wewnętrznego sądu. Zwłaszcza jeśli obrońca zwykle nie zostaje dopuszczony do głosu.

Możesz rozpocząć od bardzo prostego zadania obserwacyjnego. Przez kilka dni zwracaj uwagę na sytuacje, w których ktoś wyraża wobec ciebie uznanie. Nie ograniczaj się do wielkich pochwał. Zauważ również drobne zdania: „Dobrze to wyjaśniłeś", „Miło się z tobą rozmawia", „Masz fajny pomysł". Po każdej takiej sytuacji spróbuj przypomnieć sobie cztery rzeczy: co dokładnie powiedziano, jaka była twoja pierwsza myśl, jak odpowiedziałeś i co poczułeś bezpośrednio potem. Nie musisz prowadzić rozbudowanego dziennika ani gromadzić materiału na rozprawę naukową. Kilka krótkich notatek wystarczy, żeby rozpoznać własny schemat. Ważne, aby zapisywać rzeczywiste słowa rozmówcy, a nie wyłącznie własną interpretację.

Przykładowo zapis „Koleżanka powiedziała, że dobrze poradziłem sobie z trudnym pytaniem. Pomyślałem, że przecież wcześniej się pomyliłem. Odpowiedziałem, że miałem szczęście. Poczułem ulgę" mówi znacznie więcej niż ogólne stwierdzenie „nie umiem przyjmować pochwał". Pokazuje konkretny moment, w którym pozytywna informacja została zestawiona z niepowiązanym błędem. Pozwala również zobaczyć, jakie uczucie przynosi automatyczna odpowiedź. Po kilku obserwacjach możesz zauważyć, że najtrudniej przyjmować ci komplementy dotyczące wyglądu, kompetencji albo charakteru. Być może pochwały od znajomych są łatwe, a uznanie osoby, na której opinii bardzo ci zależy, wywołuje natychmiastową potrzebę zaprzeczania. Takie różnice są ważniejsze niż ogólna etykietka „jestem beznadziejny w przyjmowaniu komplementów".

Zauważ także, że nie każda odpowiedź zawierająca wyjaśnienie musi być umniejszaniem sobie. Jeśli ktoś gratuluje ci rezultatu, a ty wspominasz o pomocy współpracowników, możesz po prostu uczciwie opisywać wspólny wysiłek. Jeśli odpowiadasz żartem osobie, z którą od lat w ten sposób rozmawiasz, prawdopodobnie nic złego się nie dzieje. Decydujące jest raczej to, czy potrafisz uznać swój udział bez przymusu jego natychmiastowego zanegowania. Zdrowa skromność pozostawia miejsce na fakty. Automatyczne umniejszanie często działa niezależnie od nich. Nawet gdy coś rzeczywiście zrobiłeś dobrze, wewnętrzny mechanizm każe ci szukać zastrzeżeń. Różnica pomiędzy tymi postawami nie tkwi więc w pojedynczym słowie, ale w swobodzie wyboru odpowiedzi.

Nie wszystkie komplementy trzeba też przyjmować z wdzięcznością. Niechciane uwagi o ciele, komentarze

przekraczające granice lub pochwały wykorzystywane do wywierania presji mogą budzić uzasadniony sprzeciw. Zdanie „Taka zdolna osoba na pewno zostanie po godzinach i zrobi to za mnie" nie staje się niewinnym uznaniem tylko dlatego, że zawiera słowo „zdolna". Masz prawo odmówić, zakończyć rozmowę albo nazwać zachowanie, które ci nie odpowiada. Umiejętność przyjmowania komplementów nie oznacza obowiązku bycia miłą osobą wobec każdego, kto użyje przyjemnie brzmiącego przymiotnika. Chodzi o rozpoznanie różnicy pomiędzy szczerym docenieniem a komunikatem, który wymaga ostrożności.

Wiele osób obawia się, że ograniczenie zaprzeczania sprawi, iż zaczną wyglądać na zadufane w sobie. Warto więc przyjrzeć się temu z perspektywy rozmówcy. Gdy mówisz komuś: „Bardzo dobrze to zorganizowałaś", czy naprawdę oczekujesz długiego wywodu o jej wyjątkowości? Najczęściej wystarczyłoby ci krótkie przyjęcie uznania. Nie obraziłoby cię, gdyby odpowiedziała: „Dzięki, cieszę się, że wszystko się udało". Dlaczego zatem podobna odpowiedź we własnych ustach wydaje się podejrzana? Często stosujemy wobec siebie zasady znacznie surowsze niż wobec innych. Cudza satysfakcja jest dla nas normalna, własna zaczyna wyglądać jak naruszenie dobrych obyczajów.

Podczas obserwowania swoich reakcji nie próbuj od razu wyeliminować każdego zbędnego słowa. Nadmierna kontrola może zamienić zwykłą rozmowę w kolejny sprawdzian, w którym boisz się popełnić błąd. A przecież nie o to chodzi. Możesz czasem powiedzieć „ale", możesz się speszyć, możesz odruchowo zażartować. Samo zauważenie tych reakcji ma wartość, ponieważ przestają być całkowicie niewidoczne. Zamiast oceniać siebie za nieudany

komplement, przyjrzyj się chwili, w której zmieniłeś pozytywną opinię w problem wymagający rozwiązania. Czasem odkryjesz, że nie miałeś żadnego istotnego zastrzeżenia. Potrzebowałeś jedynie czegoś powiedzieć, ponieważ przez moment było ci niezręcznie.

Pomyśl o tych wszystkich sytuacjach, w których ktoś zauważył twoją cierpliwość, pomysłowość, poczucie humoru albo staranność. Nie musisz teraz uznawać każdej pochwały za absolutną prawdę. Wystarczy dopuścić możliwość, że niektóre z tych osób naprawdę dostrzegły coś, czego ty zwykle nie zauważasz lub czemu nie poświęcasz uwagi. Czasami człowiek tak bardzo koncentruje się na własnym wysiłku, błędach i niedokończonych szczegółach, że nie widzi końcowego efektu z perspektywy innych. Ktoś mówi mu, że pięknie zagrał utwór, a on pamięta wyłącznie dwa fałszywe dźwięki. Publiczność słyszała muzykę. Wykonawca przez chwilę widzi jedynie miejsce, w którym prawie się potknął.

Rozpoznanie własnego sposobu reagowania na komplementy nie jest jeszcze rozwiązaniem całego problemu, ale zmienia jedną istotną rzecz. Przestajesz traktować swoje odpowiedzi jako oczywistość. Zaczynasz widzieć, że pomiędzy cudzymi słowami a twoim zaprzeczeniem istnieje niewielka przestrzeń, w której można coś zauważyć, przemyśleć i z czasem wybrać inaczej. Nie potrzebujesz do tego spektakularnej przemiany osobowości. Wystarczy odrobina ciekawości wobec własnych zachowań, nawet jeśli niektóre okazują się komiczne. Bo przyznajmy: człowiek, który potrafi obronić rozprawę doktorską, zorganizować skomplikowane przedsięwzięcie albo samodzielnie naprawić pół domu, a następnie przegrywa z prostym zdaniem „dobra robota”, zasługuje przynajmniej na

chwilę życzliwego zdziwienia. Zwłaszcza ze strony samego siebie.

Rozdział 2 - Skąd się bierze obowiązkowe „ale” i kto właściwie je zatwierdził?

Dziecko wraca ze szkoły z dyplomem. Zajęło pierwsze miejsce w konkursie, jest podekscytowane, chce pokazać wszystkim swój sukces. W domu słyszy: „No dobrze, dobrze, tylko się tak nie chwal”. Nikt nie musi mieć złych intencji. Dorosły być może chce nauczyć dziecko skromności, uchronić je przed zarozumiałością albo przypomnieć, że pojedynczy sukces nie czyni nikogo lepszym od innych. Kłopot polega na tym, że komunikat może zostać zrozumiany znacznie szerzej: okazywanie zadowolenia z siebie jest czymś podejrzanym. Jeśli podobne sytuacje się powtarzają, człowiek może stopniowo nabierać przekonania, że bezpieczniej jest pomniejszać własne osiągnięcia, niż otwarcie się z nich cieszyć. Po latach dostaje awans, słyszy gratulacje i natychmiast odpowiada, że właściwie nic wielkiego się nie wydarzyło. Dyplom dawno zaginął, nauczyciel przeszedł na emeryturę, ale wewnętrzny regulamin skromności nadal obowiązuje.

Oczywiście nie każdy problem z przyjmowaniem komplementów zaczyna się w dzieciństwie. Nie ma sensu automatycznie obwiniać rodziców, nauczycieli czy starszej pani z trzeciego piętra, która kiedyś powiedziała coś niefortunnego. Nasze zachowania powstają z wielu doświadczeń, przekonań i obserwacji. Niektóre uczymy się od innych, część rozwijamy samodzielnie, a jeszcze inne okazują się przydatne w określonych sytuacjach i dlatego zostają z nami na dłużej. Warto jednak zastanowić się, jakie zasady dotyczące chwalenia i bycia chwalonym