

# Kada ste posljednji put nekome dali kompliment? A sebi?

Dragica Barbarić, psihologinja

Jeste li se sjetili pohvaliti prodavačicu koja dobro obavlja svoj posao unatoč niskoj plaći i lošim uvjetima rada? Ili svoga životnog partnera za neka dobra ponašanja ili barem nepokazivanje loših? Potrudite se više davati komplimente i sebi i drugima! Oni nas potiču da uočavamo pozitivne stvari i budemo sretniji!

Sjećate li se upće kada ste nekoga pohvalili? Zašto relativno rijetko dajemo komplimente i zašto ne bi bilo loše početi to činiti češće? Pohvala je vrsta nagrade koja nas potiče da se bolje ponašamo i trudimo prema sebi i drugima. Ako pohvalimo supruga što nas je pažljivo saslušao kad nam je bilo teško, povećat ćemo vjerojatnost da nas i ubuduće još češće pažljivo sluša. Uostalom, često možemo čuti kako ljudi kažu: "Pa tko ne voli biti nagrađen i pohvaljen?" Kada prodavač pohvali kako nam određena haljina lijepo stoji, povećava se šansa da je kupimo. To znaju i mudri muševci kada žele ubrzati svoje žene u odijevanju, pa umjesto prigovaranja kažu: "Draga, u ovim cipelama ti noge divno izgledaju".

Zašto onda ne dajemo komplimente češće? Razlog leži u još nekim psihološkim mehanizmima koji kod različitih ljudi mogu biti izraženi u različitoj mjeri. Kao prvo, naš mozak po prirodi obraća više pozornosti negativnom. Za to postoje dobri evolucijski razlozi. Povećana osjetljivost na negativna iskustva omogućila su preživljavanje našim precima koji su živjeli u opasnim prirodnim uvjetima.

#### RADIJE PRIGOVARAMO

Nažalost, isti taj mehanizam koji nas čuva od rizika često nas sprečava

od zapažanja dobrih stvari. Lako ćemo zapaziti i najmanju neljubaznost šalterskog djelatnika, ali teško ćemo primijetiti kada je usluga bila dobra, a i ako zapazimo, rijetko ćemo to djelatniku reći, jer "to se podrazumijeva". Zato toliko jamramo i žalimo se. Stoga je prvi korak ako želimo biti bolji u davanju komplimenata biti svjestan ove naše prirodne sklonosti te uložiti svjestan napor u tražanju za pozitivnim koje nam je često ispred nosa.

Drugi razlog je u našoj prirodnoj usmjerenosti na same sebe, zbog čega možda ne posvećujemo dovoljno pozornosti drugima, a time propuštamo prilike da uočimo i dobre stvari. Koliko god mislili da nismo egocentrični, mi to jesmo - neki više, a neki manje. Kao što smo sami prvenstveno usmjereni na svoje osjećaje, misli i izgled, tako su i drugi na svoje. Uočavat ćemo tuđa negativna ponašanja uglavnom onda kada direktno utječu na nas, na primjer sporost konobara kada kruli u želucu nama, ali ne i ekipi za susjednim stolom. Neki ljudi u svemu vide natjecanje, a kako je davanje komplimenata način da pokažemo respekt i divljenje prema drugome, oni zaključuju da bi to moglo značiti da su onda oni sami inferiorni. Zapravo je sasvim suprotno, jer se pokazalo da upravo sposobni ljudi sigurni u sebe češće daju komplimente drugima, a to ih moti-



#### TERAPIJA ZA SRAMEŽLJIVE

Sramežljivim i pasivnim ljudima može biti teško dati kompliment jer ih to nekako stavlja u centar pozornosti. No, upravo je davanje komplimenata odličan način u prevladavanju sramežljivosti, socijalne tjeskobe i neodlučnosti.



VAŽNO JE POHVALITI SEBE. TO OSOBITO VRIJEDI ZA LJUDE SKLONE DEPRESIJI, TJESKOBI I NISKOM SAMOPOŠTOVANJU

vira i na vlastita poboljšanja.

#### LOŠE HVALJENJE

Neki ne daju komplimente jer se boje da će ih se doživjeti kao ulizice koji pohvalama nešto hoće dobiti, no time dolazimo do važne točke, a to je da je jako važno znati kako ispravno uputiti pohvalu. Jer neodgovarajućim načinom možemo prouzročiti suprotan učinak. To je osobito vidljivo kod pohvaljivanja djece: odrasli to često ne čine kako valja, pa su neka istraživanja pokazala da loše hvaljenje može biti štetnije od kritiziranja. Jako je važno da je kompliment iskren i specifičan. Hvaliti trebamo samo ono što doista mislimo da je pozitivno, i to konkretne stvari i ponašanja. Naprimjer, nećemo djetetu koje je nacrtalo sliku reći: "Pa to je genijalno. Ti si pravi mali umjetnik". Time dijete ne dobiva realan uvid u ono što radi dobro, a što ne radi. Ako nam se slika ne sviđa, to ćemo prešutjeti, ali

možemo reći: "Sviđa mi se tvoj izbor boja" ako nam se doista sviđa. Ili što je još bolje: "Sviđa mi se kako uživaš u slikanju" - čime potičemo djetetovu unutarnju motivaciju. Općenito je djecu bolje hvaliti za trud koji ulažu, a ne za rezultat, što je potvrđeno brojnim istraživanjima. Primjerice, u ponovljenim studijama skupina djece koju se hvali za trud i ustrajnost u rješavanju matematičkih zadataka spremnija se uhvatiti ukoštac s još težim zadacima za razliku od djece koja su pohvaljena za rezultat: ona ne žele daljnje izazove jer se boje da bi mogla podbaciti.

#### POHVALITE I SEBE

Isto je ako upućujemo pohvalu odraslima: ako smo specifični, pokazujemo da doista obraćamo pažnju i da nemamo "druge primisli". Ako nekome kažemo: "Ti si izvrsna kuharica", osoba se može zapitati što od nje zapravo želimo. Bolje je reći: "Meso je tako sočno. Kako to postižeš?" Ovakav kompliment je posebno od velike koristi početnicima (i djeci koja su općenito početnici u svemu). I ono što je posebno važno: naučite pohvaliti sebe. To osobito vrijedi za ljude sklone depresiji, tjeskobi i niskom samopoštovanju. Oni su općenito više usmjereni na ono negativno u sebi. Kao da im nedostaje vještina dizanja samopouzdanja ili misle da bi to moglo značiti da su sebični. No, dok nismo zadovoljni sami sobom, teško ćemo moći iskreno hvaliti druge. Ljudi zdravog samopoštovanja spontano će se pohvaliti za ono što su dobro učinili, za svoje jake strane (što ne znači da nisu svjesni onih loših), uočavat će dobro u sebi, ali i oko sebe, tj. u svijetu i drugim ljudima. Trudite se više davati komplimente sebi i drugima potiče nas na uočavanje pozitivnog, a time i na razvoj zahvalnosti kao najvažnije odrednice sretnog življenja. ●

POKAZALO SE DA  
SPOSOBNI LJUDI  
SIGURNI U SEBE  
ČEŠĆE DAJU  
KOMPLIMENTE  
DRUGIMA, A TO  
IH MOTIVIRA I  
NA VLASTITA  
POBOLJŠANJA