

Daj pożyć, pochwal

Szczerą pochwałę można porównać do snu, który przywraca siły w sposób naturalny. Nieszczera do amfetaminy – postawi na nogi, ale kosztem życia, przyniesie rozczarowanie – mówi **Piotr Pawłowski**, psycholog z Akademickiego Ośrodka Psychoterapii UW, trener Polskiego Instytutu NLP

– Mark Twain mawiał, że jedna pochwała pozwala mu dobrze żyć przez trzy miesiące. Efektowne stwierdzenie. Prawdopodobne?

– Jak najbardziej. Słowa uznania są niezbędne do życia. Motywują do działania, do zmiany, rozwoju. Gdy słyszę, że jestem w czymś dobry, mam siłę i odwagę stawać się kimś jeszcze lepszym; kimś, kim potencjalnie mogłbym być.

– Marshall B. Rosenberg, autor książki „Porozumienie bez przemocy”, pisze, że pochwały i komplementy zaczynające się od „jesteś...” wznoszą barierę między nami a życiem, ponieważ kryje się w nich osąd. Wszelkie zaś osądy, zarówno negatywne, jak i pozytywne, utrudniają kontakt z rzeczywistością. Radzi, byśmy słysząc: „jesteś wspaniały”, „jesteś genialny”, dopytali, co konkretnie zrobiliśmy, że zasłużyliśmy na takie słowa. Okazuje się, że chwalić to nie takie łatwe.

– Jeśli powiem komuś, kogo niewiele znam, „jesteś wspaniały”, może to zostać różnie przyjęte, ale takie afir-

mujące słowa w bliskiej relacji są mile widziane. „Jesteś fajnym facetem”, „jesteś cudowna” – mówimy sobie w miłośnych związkach i rozkwitamy. Czułe słowa słyszane od kogoś, kogo kochamy, bywają napędem do życia.

Komplementy mogą oczywiście przybierać formę osądów i być używane jako narzędzie kontroli i manipulacji. Jednak manipulację łatwo rozpoznać, a wtedy czar pryska. Pojawia się smutek, rozczarowanie: „A więc nie na mnie ci zależy, ale że bym tańczył, jak mi zagrasz”. Szczerą pochwałą ma na celu jedynie wyrażenie uznania, wzmocnienie kogoś.

– „Można się zaharować na śmierć i nigdy od nikogo nie usłyszeć dobrego słowa. Ale wystarczy popełnić jeden błąd i zaraz ktoś na człowieka naskoczy” – skarżą się amerykańscy pracownicy (cyt. za Rosenber-



Kanapka ze słów

Jak powiedzieć cioci, że nie zgadzamy się z jej opinią na temat osób pochodzenia żydowskiego, przyjacielowi, że stosuje przemoc słowną wobec syna, a pracownikowi, że popełnił błąd? Za pomocą kanapki ze słów – radzi psycholog Piotr Pawłowski.

Zaczynamy i kończymy pozytywnie, szczerze wyrażając uznanie. W środku jest komunikat o konkretnym zachowaniu, na które chcemy zwrócić uwagę. Mówimy tylko o swoich odczuciach.

Możemy powiedzieć na przykład:

(do cioci) Podoba mi się, z jaką uwagą śledzisz to, co dzieje się w naszym kraju, i zauważyłam, że mam inne zdanie na temat osób pochodzenia żydowskiego. Szanuję twoją troskę o przyszłość Polski.

(do przyjaciela) Widzę, że poświęcasz dużo uwagi swojemu synowi, ale wiesz, źle bym się poczuł, gdybym usłyszał to, co on od ciebie. Myślę, że łatwiej byłoby mu zrozumieć twoje oczekiwania, gdybyś łagodnie mu je wyjaśnił. Dzięki temu zbliżycie się do siebie jeszcze bardziej.

(do pracownika) Podoba mi się twój projekt – jest klarowny i czytelny. Zauważyłam dwa drobne błędy w wykresie. Jeśli je poprawisz, projekt będzie doskonały.

głem). I marzą nie o podwyżkach, ale o dobrym słowie. W Polsce nie jest chyba lepiej. Dlaczego tak rzadko wyrażamy sobie nawzajem uznanie?

- Nie nauczyliśmy się takich zachowań. Nie chwalimy, bo nie chcemy innych rozpuścić. Ale to właśnie pochwały pozwalają nam wzrastać. Starzy ludzie pamiętają pochwały rodziców i traktują je jako światło na drodze, którą przeszli.

- Myślałam: „On na pewno wie, ile dla mnie znaczy. Nie muszę mu mówić. A zresztą w słowach i tak nie sposób tego wyrazić”. Pod tym kryło się zakłopotanie: jak to powiedzieć, żeby wypadło składnie? Ale już wiem, że jeśli coś warte jest zrobienia, trzeba to zrobić, choćby marnie.

- Zacząć od siebie. Czegokolwiek pragniemy od innych, dajmy im to najpierw. Dobre słowo wraca – to złota zasada. >

Rozmawiała R.A.-D.