

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

NIE UMIEM PRZYJMOWAĆ KOMPLEMENTÓW

Jak powiedzieć „**dziękuję**”
zamiast natychmiast udowadniać,
że wcale nie jesteś taki fajny



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Dlaczego „dziękuję” nagle robi się takie trudne	8
Rozdział 2 - Skromność to nie konkurs w umniejszaniu sobie	16
Rozdział 3 - Dlaczego krytyce wierzysz szybciej niż pochwałom	24
Rozdział 4 - Samokrytyka nie jest dowodem inteligencji	33
Rozdział 5 - Nie odbijaj komplementu jak piłeczki pingpongowej	44
Rozdział 6 - Przestań tłumaczyć, dlaczego na komplement nie zasługujesz	54
Rozdział 7 - Nie przesłuchuj człowieka, który właśnie cię pochwalił.....	64
Rozdział 8 - Żart z siebie też może być ucieczką	74
Rozdział 9 - Naucz się odpowiedzi, które nie sabotują rozmowy.....	84
Rozdział 10 - Komplement w pracy: nie oddawaj awansu przypadkowi	94
Rozdział 11 - Jak przyjmować komplementy od bliskich, którym nie wierzysz.....	104
Rozdział 12 - Co zrobić, kiedy w komplement naprawdę nie wierzysz	114
Rozdział 13 - Nie każdy komplement musisz lubić.....	125
Rozdział 14 - Zbuduj sobie pamięć, która przechowuje też dobre rzeczy.....	135

Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy „dziękuję” nadal brzmi sztucznie	145
Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy inni nadal wciskają ci pochwały, których nie chcesz	156
Rozdział 17 - Co zrobić, kiedy wracasz do starego odruchu	167
Rozdział 18 - Przestań potrzebować komplementu, żeby uwierzyć, że coś zrobiłeś dobrze	178
Rozdział 19 - Jak zauważyć, że znowu zaczynasz sobie umniejszać.....	189
Rozdział 20 - Powiedz „dziękuję” i żyj dalej.....	200

INTRO

Ktoś mówi ci: „Świetnie dziś wyglądasz”. Normalny człowiek podobno odpowiada: „Dziękuję”. Ty jednak nie należysz w tej chwili do normalnych ludzi. W ciągu pół sekundy uruchamiasz procedurę obronną. „Co ty, włosy mam tragiczne, ta koszula jest stara, a poza tym prawie nie spałem”. Osoba, która przed chwilą chciała powiedzieć ci coś miłego, dowiaduje się właśnie, że fatalnie ocenia rzeczywistość. Ty natomiast możesz odetchnąć. Komplement został skutecznie unieszkodliwiony.

Nie było łatwo, ale kryzys zażegnany.

Inna sytuacja. Szef mówi: „Bardzo dobra prezentacja”. Zamiast przyjąć informację, zaczynasz składać raport z okoliczności łagodzących. „No wiesz, Paweł mi pomógł z danymi, Kasia zrobiła wykresy, ja właściwie tylko to zebrałem, a slajd trzeci trochę mi nie wyszedł”. Po trzydziestu sekundach człowiek, który właśnie pochwalił twoją pracę, zaczyna się zastanawiać, czy przypadkiem rzeczywiście nie przecenił twojego udziału. Jeśli będziesz odpowiednio wytrwały, być może uda ci się nawet przekonać go, że prezentację wykonał przypadkowy przechodzień, a ty jedynie trzymałeś laptopa.

Komplementy bywają zaskakująco niewygodne. Krytyka? Proszę bardzo. Krytykę można analizować godzinami. Jedno lekko uniesione „hmm” podczas spotkania wystarczy, żeby wieczorem odtworzyć całą rozmowę w jakości 4K, z komentarzem reżyserskim i trzema alternatywnymi zakończeniami. Ale pochwała? Tu nagle system nie wie, co robić. „Jesteś świetny w tym, co robisz” trafia do głowy jak przesyłka bez adresata. Mózg obraca ją chwilę w rękach, po czym uznaje: podejrzone.

I właśnie dlatego wiele osób przyjmuje komplement mniej więcej tak, jak kot przyjmuje tabletkę.

Najpierw opór. Potem próba ucieczki. Na końcu wszyscy są zmęczeni.

Problem nie polega zwykle na tym, że nie rozumiesz znaczenia słowa „dziękuję”. Prawdopodobnie używasz go codziennie. Ktoś podaje ci kawę — dziękuję. Kurier wręcza paczkę — dziękuję. Człowiek przytrzymuje drzwi — dziękuję. Nikt nie musi organizować trzydniowych warsztatów pod hasłem „Wdzięczność w praktyce”. Sytuacja komplikuje się dopiero wtedy, gdy dobre słowo dotyczy bezpośrednio ciebie. Nagle proste „dziękuję” zaczyna brzmieć we własnej głowie jak: „Tak, wiem. Jestem niezwykły. Proszę ustawić się w kolejce po autograf”.

Więc się bronisz. Umniejszasz. Żartujesz z siebie. Odbijasz piłeczkę. „Ładnie wyglądasz.” — „Ty chyba potrzebujesz okularów.” „Dobra robota.” — „Przypadkiem wyszło.” „Masz świetne mieszkanie.” — „Tylko nie patrz na listwy za kanapą.” Komplement dostaje około czterech sekund życia, zanim udowodnisz wszystkim obecnym, że pojawił się wskutek błędu pomiarowego.

Czasem robimy to z fałszywie pojętej skromności. Chcemy uniknąć wrażenia, że jesteśmy zarozumiali, więc wybieramy drugi koniec skali i zaczynamy aktywnie przekonywać świat, że właściwie nie ma czego chwalić. Jakby istniały tylko dwie możliwości: albo na komplement odpowiadasz „dzięki”, albo wspinasz się na stół i ogłaszasz, że od dziś należy zwracać się do ciebie „Wasza Doskonałość”.

Na szczęście istnieje jeszcze środek.

Możesz uważać, że zrobiłeś coś dobrze, i nadal nie być niezdolnym człowiekiem. Możesz wiedzieć, że dobrze

wyglądasz, bez zamawiania własnego pomnika. Możesz przyjąć pochwałę za projekt, nawet jeśli ktoś ci pomógł. Możesz usłyszeć „jesteś świetnym rodzicem”, „dobrze sobie z tym poradziłeś”, „masz talent”, „świetnie to powiedziałaś”, „ładnie dziś wyglądasz” i nie rozpoczynać natychmiast śledztwa mającego wykazać, że osoba chwaląca została wprowadzona w błąd.

To wydaje się drobiazgiem, ale sposób przyjmowania komplementów potrafi powiedzieć sporo o tym, jak traktujemy samych siebie. Jeśli każdą pozytywną informację musisz natychmiast pomniejszyć, wyjaśnić, podważyć albo obrócić w żart, trudno będzie ci zbudować realistyczny obraz własnych mocnych stron. Krytyczne dane przyjmujesz bez kontroli granicznej. Pozytywne zatrzymujesz na lotnisku i pytasz, czy mają ważną wizję.

Nie chodzi przy tym o przechodzenie na drugą stronę barykady i rozpoczęcie codziennego rytuału przed lustrem: „Rafale, jesteś drapieżnikiem sukcesu, ludzie czują twoją energię, a gospodarka rośnie, kiedy wchodzisz do pokoju”. Spokojnie. Nie będziemy budować poczucia własnej wartości metodą reklamy suplementu diety. Chodzi o znacznie mniej spektakularną umiejętność: nauczyć się tolerować fakt, że ktoś może powiedzieć o tobie coś dobrego, a ty nie musisz natychmiast tego unieważniać.

W tej książce zajmiemy się właśnie tym dziwnym odruchem, który każe człowiekowi dostać prezent i natychmiast próbować go zwrócić. Zobaczymy, dlaczego komplement może wywoływać skrępowanie, dlaczego samokrytyka bywa społecznie wygodniejsza niż zwykłe uznanie własnej wartości oraz skąd bierze się przekonanie, że przyjęcie pochwały automatycznie oznacza brak skromności. Przyjrzymy się też temu, co dzieje się w

rozmowie, kiedy nieustannie odrzucasz dobre słowa — bo czasem wydaje ci się, że okazujesz pokorę, podczas gdy druga osoba słyszy: „Twoja opinia jest błędna i zaraz ci to szczegółowo wyjaśnię”.

Będzie też konkretnie. Nauczysz się reagować na zwykłe komplementy bez robienia z tego ceremonii wręczenia Oscara. Zobaczysz, co powiedzieć, kiedy pochwała naprawdę cię krępuje, jak przyjmować uznanie w pracy, jak nie odbierać sobie zasług tylko dlatego, że inni również mieli udział w sukcesie i jak reagować wtedy, gdy ktoś komplementuje cechę, z którą sam masz trudną relację. Będzie też miejsce na sytuacje bardziej skomplikowane: komplementy przesadzone, niezręczne, dwuznaczne albo takie, które wcale nie brzmią jak prezent.

Bo „świetnie wyglądasz jak na swój wiek” nie jest dokładnie tym samym produktem co „świetnie wyglądasz”.

Opakowanie podobne. Skład trochę gorszy.

Nie będziemy próbować zamienić cię w człowieka, który po każdym miłym zdaniu uśmiecha się jak ambasador luksusowej marki zegarków. Nie chodzi o pozowanie do życia. Chodzi o to, żeby twoja pierwsza reakcja na uznanie nie polegała automatycznie na samoponiżeniu. Żebyś potrafił powiedzieć: „Dziękuję, miło mi”, i przeżyć kolejne pięć sekund bez dopowiedzenia: „Ale tak naprawdę to nic wielkiego”.

Na początku może być dziwnie. Możesz czuć, że jesteś nienaturalny, zarozumiały albo że rozmówca oczekuje jeszcze jakiegoś wyjaśnienia. Nie oczekuje. Najczęściej powiedział coś miłego i chciał, żebyś to usłyszał. To wszystko. Nie trzeba przedstawiać kontrargumentów, świadków ani opinii biegłego.

Masz prawo przyjąć dobrą opinię o sobie bez składania apelacji.

I właśnie tego będziemy się uczyć.

Rozdział 1 - Dlaczego „dziękuję” nagle robi się takie trudne

Koleżanka patrzy na ciebie i mówi: „Naprawdę świetnie ci w tej marynarce”. Sytuacja powinna być prosta. Dwa słowa, lekki uśmiech, koniec transmisji. Tymczasem twoja głowa zachowuje się tak, jakby właśnie poproszono cię o ustne wyjaśnienie budżetu państwa bez wcześniejszego przygotowania. „Eee, stara jest. Kupiłem na wyprzedaży. W ogóle trochę za ciasna. Z tyłu chyba źle leży”.

Gratulacje. W trzy sekundy udało ci się przeprowadzić pełny audyt marynarki.

To ciekawe, bo komplement sam w sobie nie stawia przed tobą żadnego zadania. Nie musisz go naprawiać, rozwijać ani zasłużyć na niego w czasie rzeczywistym. Ktoś przekazuje ci pozytywną opinię. Tyle. A jednak wiele osób odczuwa wtedy niewygodę, która domaga się natychmiastowego działania. Trzeba coś powiedzieć. Wyjaśnić. Pomniejszyć. Odbić. Cokolwiek, byle nie pozostać przez chwilę z prostym faktem, że ktoś właśnie dobrze cię ocenił.

Dlaczego?

Jednym z powodów jest konflikt pomiędzy tym, co słyszysz, a tym, co sam o sobie myślisz. Jeżeli masz w głowie obraz siebie jako osoby przeciętnej w pracy, a ktoś mówi: „Masz naprawdę talent do prowadzenia zespołu”, pojawia się zgrzyt. Informacja nie pasuje do istniejącej dokumentacji. Mózg ma wtedy dwa wyjścia: poprawić trochę własny obraz siebie albo uznać, że rozmówca najwyraźniej nie zna wszystkich faktów.

Drugie rozwiązanie jest często szybsze.

„Gdyby wiedział, jak często improwizuję, nie mówiłby tego.”

„Gdyby widziała mnie rano, nie powiedziałaby, że dobrze wyglądam.”

„Gdyby wiedzieli, ile razy poprawiałem ten raport, nie chwaliliby mnie za kompetencje.”

To trochę tak, jakbyś posiadał tajne archiwum kompromitujących materiałów na własny temat i uważał, że każdy komplement wynika wyłącznie z tego, że pozostali ludzie nie dostali jeszcze dostępu do folderu.

Ty masz dostęp administratora.

Oni widzą tylko wersję publiczną.

Problem polega na tym, że twoja wersja „pełna” niekoniecznie jest bardziej obiektywna. Znasz wszystkie swoje wahania, pomyłki, gorsze dni, nieudane próby, teksty napisane i skasowane, spotkania, podczas których przez dwadzieścia minut udawałeś, że wiesz, dokąd zmierza dyskusja. Innych ludzi oceniasz głównie po rezultatach. Siebie — również po kulisach.

Widzisz kogoś, kto wygłosił świetną prezentację, i myślisz: „Ale jest dobry”. Wygłaszasz świetną prezentację i myślisz: „Gdyby widzieli mnie wczoraj o 23:40, jak przesuwalem ten sam wykres o dwa piksele w lewo i zastanawiałem się nad sensem życia, byłiby mniej zachwyceni”.

Nie byliby.

Najwyżej zapytaliby, dlaczego przesuwalem go o dwa piksele.

Dochodzi jeszcze kwestia wychowania i norm społecznych. Wielu z nas od małego słyszało, że nie należy się chwalić, zadzierać nosa ani uważać za lepszego. Sama

zasada jest rozsądna. Problem zaczyna się wtedy, gdy „nie wywyższaj się” zamienia się w „nigdy nie przyznawaj, że zrobiłeś coś dobrze”. Skromność zostaje pomyłona z obowiązkiem natychmiastowego umniejszania wszystkiego, co mogłoby wskazywać na jakąkolwiek wartość.

Dostałeś piątkę?

„Test był łatwy.”

Awansowałeś?

„Miałem szczęście.”

Ktoś chwali twoje mieszkanie?

„Jeszcze trzeba zrobić łazienkę.”

Wygrałeś maraton?

„Trasa była właściwie z górki.”

Przy odpowiednim zaangażowaniu możesz doprowadzić do sytuacji, w której zdobycie Nagrody Nobla skomentujesz słowami: „No, akurat w tym roku konkurencja chyba była słabsza”.

Skromność nie wymaga jednak fałszowania rzeczywistości. Możesz powiedzieć: „Dziękuję, dużo nad tym pracowałem” i nie stajesz się przez to narcyzem. Możesz przyznać, że coś ci wyszło, bez drukowania wizytówek z napisem „człowiek sukcesu”. Możesz nawet być z siebie zadowolony. Żadna międzynarodowa komisja do spraw pokory nie odbierze ci certyfikatu przyzwoitego człowieka.

Inny mechanizm jest bardziej subtelny: umniejszanie komplementu daje poczucie bezpieczeństwa. Jeśli sam szybko powiesz o sobie coś negatywnego, inni nie zdążą zrobić tego pierwsi. To rodzaj prewencyjnego ataku na własną reputację.