

UMĚNÍ CHVÁLIT A LICHOTIT

JAK ZAREAGUJETE, KDYŽ VÁS NĚKDO ZA NĚCO POCHVÁLÍ NEBO VÁM ŘEKNE, ŽE MÁTE PĚKNÉ OBLEČENÍ, ÚSMĚV... PROSTĚ COKOLI? BUDETE SE ČERVENAT? KOKTAT? MLČET? KLOPIT OČI? EXISTUJE VŮBEC SPRÁVNÁ REAKCE NA POCHVALU A LICHOTKU? PROČ VÁS NĚKDY NABIJÍ A JINDY NAOPAK ZABIJÍ VEŠKERÉ VAŠE SNAŽENÍ? A PROČ JE DŮLEŽITÉ UMĚT CHVÁLIT A LICHOTIT?

TEXT: JANA BENEŠOVSKÁ, FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Tento článek pro vás píšu z Austrálie, kde se pochvala a lichocení zdají být součástí národní kultury. Ve škole, v práci, v obchodě, v bance, na ulici, tam všude slyšíte, co se vám povedlo, jak dobře vypadáte nebo minimálně že máte pěkné náušnice. Těžko říct, nakolik jsou tato slova součástí bezobsažného bla bla bla zvaného small talk a nakolik jsou myšlena upřímně. Účely pochval a lichotek mohou být různé – počínaje snahou prolomit nepříjemné ticho nebo zabít čas přes potřebu učinit zadost slušnosti a udělat dobrý dojem až po – doufejme – potěšit. Ruku na srdce, my Češi tohle moc neumíme. Když chceme vyplnit čas hovorem, můžete zkusit hádat, k čemu se uchýlíme – k nadávání na všechny a na všechno od politiky po souseda, ale rozhodně ne k chválení. „Neumíme chválit, protože nás to doma ani ve

škole nikdo nenaučil. Spíše jsme naopak byli vedeni k tomu kritizovat sebe i druhé a hledat na sobě chyby. Pokud jsme vyrůstali v tom, že rodiče kritizovali každého souseda i nás samotné, těžko budeme přirozeně sebevědomí a podporující druhé,“ říká Lenka Černá, kouč osobního rozvoje. Přitom umět pochválit a ve správnou chvíli zalichotit je – jak si přečtete dále – stejně důležité (ne-li ještě důležitější) jako mít kvalitní vzdělání. Americký myslitel a jeden z průkopníků oboru osobního rozvoje Dale Carnegie kdysi řekl: Dejte lidem pocit důležitosti a budou vás milovat do konce života. Vypadá to jednoduše, ovšem jen málokdo toto umění zvládá. „Problém není jenom ve výchově, ale i v tom, že spousta lidí myslí jenom sama na sebe a veškerou energii spotřebuje na vlastní problémy – poté pochopitelně nemají kapacitu starat se o druhé,“ míní Lenka







Černá a dodává: „Umět správně pochválit a zalichotit obnáší pochválit sebe a zalichotit nejdříve sám sobě, poté nebudeme mít problém totéž učinit druhým, aby to působilo přirozeně. A taktéž nebudeme mít problém pochvalu a lichotky přijímat.“

Jak je důležité chválit?

„Pochvala je jednou z forem zpětné vazby, jakou v životě dáváme i dostáváme,“ říká psychoterapeut Michal Mynář a pokračuje: „Zpětné vazby, které dostáváme – zejména v dětství – jsou důležité jednak pro začlenění se do společnosti, jednak i fungování ve vztazích. Nabízejí nám možnost nahlédnout na sebe ze subjektivní perspektivy jiného člověka.“ Správná pochvala je taková, která nám dává informaci o oceňovaných stránkách a motivuje nás je rozvíjet. Měla by být ideálně nenálepkující a co nejvíc konkrétní. Co to znamená? Určitě jste v dětství slyšeli pochvalu typu „ty jsi ale šikulka“ a tak podobně, možná dokonce podobně udělujete svým dětem. Ale ruku na srdce, co vám taková pochvala řekne? Co řekne vašemu potomkovi? Nic moc, tušíte správně. A může ho nějak motivovat, když vlastně pořádně neví, za co a proč ho chválíte? Když už druhého chcete za něco ocenit – ať už dítě, nebo dospělého – je podle Michala Mynáře důležité říct za co nebo proč, případně promluvit o svých pocitech, které ve vás jeho jednání vyvolalo, například: „Děkuji, že jsi zašel na ten úřad místo mě, moc mi to pomohlo. Ušetřil jsi mi tím čas v nabitém dni a díky tomu jsem to zvládl bez stresu.“ Takovou upřímnou pochvalu adresovanou druhému však podle odborníků dokáže pronést jen člověk, který má dostatek sebelásky a sebevědomí a nepotřebuje druhé, aby ho ujistovali o tom, jak je úžasný a dokonalý, a bůhví co všechno ještě...

Tys byl na Kubě? Já jedu taky!

Už bylo řečeno, že nakolik dokážete přijímat a ocenit sami sebe i druhé, je z velké části ovlivněno tím, v jakém prostředí jste vyrostli a jak s vámi jed-

nali nejen vaši rodiče, ale i učitelé nebo vedoucí kroužků. Pokud byl jejich přístup podporující a oceňující s převahou pochvaly nad kritikou (rozumná míra je podle Michala Mynáře 3 : 2 ve prospěch pozitivní zpětné vazby), pak je pravděpodobné, že v dospělosti budete laskaví nejen sami k sobě, ale i k druhým. Naopak pokud jste vyrůstali v prostředí, kde se spíš kritizovalo, než chválilo, zřejmě budete člověkem nejistým, který bude doslova prahnout po pochvalách a lichotkách coby ujištěních, že za něco stojíte. „Pro takového člověka je pochvala jakýmsi ‚sedativem‘, které utiší vnitřního kritika neustále našeptávajícího cosi o tom, že jste k ničemu,“ říká Michal Mynář. Proto jsou někteří lidé pro pochvalu schopni udělat téměř cokoli – aby měli aspoň chvíli klid. Rezignují na sebe, své potřeby a hodnoty a dělají vše pro druhé a podle nich, snaží se vyhovět všem požadavkům. Co jim nedochází, je, že takové jednání je vlastně jen šplhání po spirále závislosti, která je nutí pokaždé překonat vyšší laťku, protože to, co už dokázali, je norma, a za normální věci přece nikdo nechválí. Takoví lidé jsou profesně možná velmi úspěšní, ale málokdy jsou šťastní a spokojení. Doslova ukázkovým příkladem jsou lidé, kteří svého vnitřního kritika utěšují triumfováním druhých v podobě nákupu lepšího mobilního telefonu, lepšího počítače, lepší dovolené... prostě cokoli si dokážete představit. Nový počítač možná vůbec nepotřebují, stejně tak cestování je vlastně nezajímá, ale plánovaný výlet do exotiky a posléze fotky vystavené na sociálních sítích jim přinesou vlnu obdivu, pro kterou jsou ochotni zaplatit jakoukoli „cenu“. Měřeno nejen finančními prostředky, pochopitelně...

Proč pochvala demotivuje?

Tisíckrát už jste nejspíš četli o lidech, kteří se snažili zhubnout a jakékoli povšimnutí ze strany okolí, že se „něco“ děje, je motivovalo k tomu, aby své úsilí ještě zvýšili. U některých lidí to však funguje přesně obráceně. Pochvala pro ně není motiv, ale pomyslná stopka. Sotva někdo utrousí poznámku o tom, že dobře vypadají a určitě museli zhubnout, místo tělocvičny zamíří do supermarketu pro



PRAVIDLA LICHOCENÍ

Eliška Hašková Coolidge, bývalá spolupracovnice pěti amerických prezidentů a lektorka etikety a společenského chování, pro časopis Moje psychologie

Součástí společenské konverzace jsou také lichotky. Jak správně zalichotit druhému, aby lichotka nepůsobila nepřirozeně a toho druhého - případně i nás samotné - neuvedla do zbytečných rozpaků?

Lichotky nejsou jen součástí společenského chování. Jsou mnohokrát jeho hnacím motorem. Pomáhají při zahájení plynulé konverzace, potěší, uvolní, představí dvě neznající se osoby. Díky lichotkám tají ledy. Aby zněly upřímně, musí být citlivě podané. Není nutné lhát nebo vymýšlet si. Na každém se najde něco dobrého či chvályhodného. Téměř žádnou lichotkou nemůžete nic zkazit, sama od sebe je instrumentem vlídnosti. Žádné lichotce bychom se neměli vyhýbat a tvářit se zbytečně skromně, naopak každou bychom měli přijmout a řádně za ni poděkovat. Takový dík potěší i toho, který ji vyjádřil. Jednoduše řečeno: více lichotek – pozitivnější a příjemnější svět kolem nás.

Jak zareagovat na nevhodnou lichotku?

Jako reakci na nevhodnou lichotku bych doporučila chladný úsměv bez komentáře. Pokud si u nějaké osoby všimnete dramatické změny k lepšímu, klidně generalizujte a řekněte, jak skvěle vypadá. Při dramatické změně k horšímu (například v době nemoci) je lepší nekomentovat a snažit se bavit o pozitivních a náladu zlepšujících věcech.

Více o Elišce Haškové Coolidge a jejich kurzech etikety najdete na www.hec.cz



čokoládu. Proč? Nelogické? Ne tak docela. Podle Michala Mynáře souvisí jejich reakce s tím, o čem byla řeč v předchozím odstavci – je-li člověk v činnosti, kterou dělá, hnán pouze potřebnou oceněním, končí jeho snaha v okamžiku, kdy je pochválen. Je tedy zbytečné snažit se dál. Jenže – jak správně podotýká odborník – uspokojení brzy pomine a „boj“ začne znovu. A pořád dokola... Úroveň našeho sebepřijetí určuje nejen míru, v jaké potřebujeme pochvalu slyšet, ale do určité míry i reakci na ni – jestli za ni poděkujeme, jestli klopíme oči, jestli nás motivuje na sobě ještě víc a dlouhodoběji pracovat, nebo si z ní vezmeme jen krátké uspokojení. „Pro člověka s vysokou mírou sebepřijetí je pochvala důležitá především jako zpětná vazba, ale i tak příjemná. Naopak pro člověka s nízkou mírou sebepřijetí může potřeba pochvaly přerůst až v chorobnou závislost. Většina z nás se ale v postoji k pochvalě pohybuje někde mezi,“ říká odborník.

„Správná“ reakce na lichotku

„Pochvala zabalená do lesklého papíru společenské konverzace,“ odpověděl mi Michal Mynář na otázku, jak vnímá pojem lichotka. Už jsem naznačila v úvodu, že lichocení je především záležitostí společenské konverzace, přičemž v některých situacích se nejen sluší, ale i očekává. Kvůli tomu lichotky často přikrášlují skutečnost, a tak podle mnohých není radno jim věřit. Někteří lidé však umí lichotit natolik přesvědčivě, že nemáte nejmenší důvod o jejich tvrzení pochybovat. Tváří se u toho hezky, dobře se to poslouchá... proč byste řešili, jestli to je, nebo není pravda? Lichotka nemusí být vždycky jenom pochvala nebo ocenění, podle Lenky Černé úplně stačí, když si v supermarketu přečtete cedulku se jménem pokladní a následně ji – potřebujete-li něco – jménem oslovíte. „Ať už je forma lichotky jakákoli, je důležité lichotit pro dobrý pocit, nikoli s motivem prospěchářství,“ upozorňuje odbornice. Umět lichotit a vůbec ovládat umění společenské konverzace je podle ní stejně důležité jako být profesionál ve svém oboru. To potvrzuje i studie Stanfordské

univerzity, ve které vědci zkoumali skupinu absolventů ekonomické fakulty deset let po promoci. Jejich úspěch ve světě byznysu neodpovídal jejich známám, ale schopnosti konvergovat. Co se týká lichotek, je mnoho cest, jak potěšit druhého. Obecně platí, že je dobré polichotit, jen pokud vás nějaká vhodná lichotka napadne, a nesnažit se ji ze sebe dostat za každou cenu. Taktéž je vždycky dobré držet se zásady, že člověku, s nímž se neznáte, je lepší nelichotit moc osobně. Takže „máte krásné náušnice“ je v pořádku, ale už není dobré dodat: „Hodí se vám k očím, taková souhra modré a modré se jen tak nevidí.“ „Lichocení je hra a přijímání lichotek je její součástí – proto doporučuji brát to s lehkostí, a příliš se tím netrápit,“ říká Michal Mynář. Pokud vás lichotka potěšila, užijte si ji a řekněte to. Pokládáte-li

ji za přehnanou, řekněte to také, ale pozor na opačný extrém – falešnou skromnost. A protože už na začátku jsme řekli, že správně lichotit umí (případně naučí se) jenom ten, kdo je schopen polichotit sám sobě, než otočíte stránku, máte před sebou jeden důležitý úkol... •

ODBORNÁ KONZULTACE

Mgr. Michal Mynář, www.psychoterapie-brno.cz
Lenka Černá, www.life-clinic.cz

DALŠÍ INFORMACE

Ladislav Špaček: Velká kniha etikety, Mladá fronta
Vladimír Smejkal, Hana Schelová: Velký lexikon společenského chování, Grada

inzerce A121002105

4x4, 200 koní, robustní crossover... se spotřebou pod 4 litry? Peugeot 3008 HYbrid4 to dokáže!

Značka Peugeot zahájila etapu hybridů ve velkém stylu. Uvedla na evropský trh první hybridní diesel na světě. Převratná technologie HYbrid4, použitá v tomto voze, uchvátila automobilové odborníky i veřejnost na celém světě. Crossover Peugeot 3008 HYbrid4, který je držitelem tohoto prvenství, získal různá ocenění ve Francii, Velké Británii, Itálii, Rakousku a nejčerstvější z nich – prestižní cenu Paula-Pietsche si přivezl z Německa. Kouzlo této technologie spočívá ve spojení osvědčeného diesellového motoru 2.0 HDi FAP 163 k, který pohání přední kola, a elektrického motoru o výkonu 37 k pro pohon zadní nápravy. Tento systém umožňuje nabídnout řidiči nové pocity a zážitky z řízení vozu: pohon všech kol, maximální kumulovaný výkon 200 k, režim nulových emisí a průměrnou spotřebu paliva od 3,8 l/100 km (99 g CO₂/km), tedy o 35 % méně v porovnání s klasickým spalovacím motorem. Zanedlouho bude vůz uveden na český trh a krátce po něm i další hybridní Peugeot 508 RXH. První exempláře modelu Peugeot 3008 HYbrid4 budou k vidění na veletrhu AMPER 2012 ve dnech 20.-23. března na brněnském výstavišti.

