

ROS OG KOMPLIMENTER

Vi ser en udbredt tendens i det moderne samfund til, at mange stræber efter at opnå anerkendelse og bekræftelse. Men hvorfor har vi så svært ved at tage de positive ord til os? Sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt deltog som rådgiver i forhold til et lille eksperiment på Vallekilde Højskole, hvor udvalgte personer fik til opgave at komplimentere hinanden.

Denne artikel er baseret på Ebbe Lavendts forberedelse til eksperimentet, som kan ses på YouTube under titlen: "[Klar til kompliment](#)".

HVAD GØR DET VED OS AT BLIVE ROST OG FÅ KOMPLIMENTER?

Typisk vil ros og komplimenter give os positive følelser. At skabe positive følelser hos andre betyder, at de knytter stærkere bånd til os. Andre vil være mere tilbøjelige til at komme til os, næste gang de har noget at fortælle / vise. Hvis mor roser, og far skælder ud, gætt så hvem børnene bedst kan lide?

Inden for psykologi er der et princip kaldet det heliotropiske princip. Helios = sol, tropisk = planter. Planter vender sig mod solen. Sådan er det også med mennesker. Hvis du roser en bestemt adfærd, forekommer den med større sandsynlighed igen. Et eksempel er min storebrors ældste dreng, der er lidt DAMP-agtig. Han får derfor tit skæld ud, hvilket risikerer at underminere hans selvværd. Når jeg er sammen med ham, og han løber på væggene, roser jeg ham for den halve time, han rent faktisk sad stille foran tv'et.

Ros skal være ægte, for ellers risikerer du at opbygge et falsk positivt selvværd hos modtageren. Højt selvværd er godt, fordi det hænger sammen med livskvalitet. Lavt selvværd er okay. Svingende selvværd – pga. falsk oppustet selvværd - er det værste, for det giver folk nogle ordentlige nedture.

Et andet eksempel er forældre, der falskt roser deres børns "sangtalent". De risikerer at få børn, der er vildt dårlige til at vurdere deres egne evner. Til sidst står de på TV, mens alle andre griner af dem.

BIDRAGER ROS OG KOMPLIMENTER TIL BEDRE SELVVÆRD ELLER ØGET LIVSKVALITET?

Ros og komplimenter vil ofte give en følelsesmæssig reaktion, men den kan være forskellig fra person til person. Det kommer meget an på, hvordan den enkelte person fortolker rosen og komplimentet, den der giver det og intentionen bag.

Ros og komplimenter kan muligvis føre til stærkere selvværd, men hvis ens selvværd er afhængig af andres komplimenter, er det lidt uheldigt. Det kan give usikkerhed og i værste fald svingende selvværd, når komplimenterne udebliver.

HVILKE SLAGS REAKTIONER/SVAR FINDES DER PÅ KOMPLIMENTER?

Umiddelbart vil jeg sige mange slags. Man kan f.eks. skelne mellem dem, der tager imod og andre, der ikke gør. Nogle siger tak, og fortæller at de er rigtig glade for den ting, som bliver rost. Andre flytter måske opmærksomheden ved at rose den anden person. Hvis man føler sig forfjamsket, vil man nogle gange aflede opmærksomheden ved at give et modkompliment eller forklejne det, der bliver fremhævet. Andre igen bliver overraskede og tænker: Hvad er du ude på?

DE MENNESKER, VI HAR TAGET BILLEDER AF, REAGEREDE FORSKELLIGT, MEN DE FLESTE SMILEDE HELT AUTOMATISK. HVORDAN KAN DET VÆRE?

Smil er normalt tegn på positive følelser. Så komplimenterne må have udløst positive følelser hos de fleste.

HVORFOR FØLES DET RART AT FÅ ET KOMPLIMENT?

Det kommer an på, hvordan man fortolker situationen. Tanker og følelser følges som regel ad. Så to personer kan opleve det samme, men tænke helt forskelligt omkring situationen og derfor få vidt forskellige følelser. F.eks. kan en person, der bliver fyret, tænke: Åh nej, hvordan skal jeg nu betale for min bolig? Om lidt står jeg nede foran Mændenes Hjem. Vedkommendes kollega bliver også fyret og

tænker, at han selv havde overvejet at søge væk og nu kom anledningen. De to forskellige tanker skaber vidt forskellige følelser.

Hvilke kemikalier, der helt præcist bliver udløst i hjernen i forbindelse med komplimenter, som får situationerne til at føles rare, er jeg ikke så skarp på. Det kan man muligvis læse om i Tor Nørretranders bog "Glæd dig" og andre bøger.

NOGLE BLEV OGSÅ LIDT FORFJAMSKEDE. HVORFOR DET?

Det skyldes måske forlegenhed og / eller overraskelse. Nogle mennesker bryder sig ikke om opmærksomhed – heller ikke positiv opmærksomhed. Ca. en tredjedel af alle mennesker er f.eks. generte.

HVORFOR TROR DU, AT DET ER SVÆRT FOR NOGEN AT MODTAGE ET KOMPLIMENT?

Det kan skyldes forlegenhed, som er en negativ følelse. Negative følelser fører normalt til undgåelsesadfærd. Men det er ikke alle, der har svært ved at modtage komplimenter.

ER DET ET DANSK FÆNOMEN?

Det ved jeg ikke med sikkerhed. Det afhænger muligvis af, hvad der er normalt i den kultur, hvor man vokser op. I Danmark har vi Janteloven, som dikterer, at vi ikke skal skille os ud og tro, at vi er noget. I Kina bryder folk sig heller ikke om at blive fremhævet foran andre. Efter at have studeret i USA er det min erfaring, at amerikanerne er bedre til at rose og modtage ros uden at blive forlegne.

HVILKEN FORM FOR ROS ER "BEDST"?

Det er bedst at rose proces frem for person og resultater. Roser du indsatsen, er folk tilbøjelige til at gøre en lige så stor eller større indsats næste gang. Roser du personen eller resultatet, risikerer du at skabe præstationsangst, hvis modtageren kommer i tvivl, om han / hun kan gentage succesen. Der er f.eks. forskel på at rose den umage, barnet lagde i at tegne en brandbil, eller at rose barnet for at være dygtig til at tegne en flot tegning.

I DANMARK ER DET RET UNORMALT AT STOPPE FREMMEDE PÅ GADEN OG KOMPLIMENTERE DEM. HVORFOR ER VI SÅDAN?

Med et lidt uklart svar kan man måske sige, at det er kulturelt betinget. Vi er flinke til at lade hinanden være i fred – både på godt og ondt. Der er ikke så mange tiggere og gadesælgere, som antaster os. Der bliver heller ikke råbt så meget efter kvinder som i Sydeuropa og Sydamerika. Men hvor den forskel oprindeligt kommer fra, ved jeg ikke. Der skal man nok have fat i historikere eller antropologer.

HVAD GØR DET VED OS AT ROSE ANDRE?

At gøre noget for andre giver os typisk selv positive følelser. Vi lever op til vores egne værdier og får det godt med os selv. Man kan være lidt af en lykkespreder. Det er til gengæld ikke alle, der er gode til at tage imod ros. Hvis man prøver at hjælpe andre, og det ikke lykkes, risikerer man selv at få negative følelser.

ER ROS OG ANERKENDELSE DET SAMME?

Der er forskel på ros og anerkendelse. Når man bliver anerkendt, føler man sig set, hørt og forstået. Ros er groft sagt anerkendelse kombineret med en vurdering. Anerkendelse er altså mere neutral og mindre værdiladet. Begge dele virker og bliver f.eks. brugt i forskellige former for psykoterapi.

Et eksempel på anerkendelse kunne være: "Jeg lagde mærke til, at du satte blomster frem på bordet, da min mor skulle komme. Tak for det." Det modsatte af anerkendelse er, når far gemmer sig bag avisen og knap nok kigger frem bag den, når barnet kommer og spørger om noget.

Et eksempel på ros kunne være: "Næ, sikke en fin tegning du har lavet, lille Per." Dvs. der går jeg ind og vurderer tegningen ud fra mine egne værdier.

OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet

Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.