

Complimenti

La difficile arte di dire “brava!”

Il complimento è merce rara, anzi rarissima. E non solo sul posto di lavoro – dove avviene di rado che un capo o un collega se ne esca con un “bravo, ben fatto!” - ma anche fra amici, familiari, e persino in coppia. E’ come se per tutti fosse difficilissimo fare esercizio della generosità verbale: le amiche preferirebbero sparire piuttosto che riconoscersi reciprocamente un merito, gli uomini fanno grande fatica a esprimere complimenti galanti verso le loro donne, e anche gli innamorati trovano non poche difficoltà a lodarsi fra loro.

* Non si tratta tanto dell’incapacità di riconoscere i pregi e le virtù altrui: tutti sanno vedere benissimo gli aspetti positivi e le caratteristiche speciali di chi gli sta accanto. Il problema sta nel non pronunciarli, non volere comunicare all’altro un apprezzamento o una lode.

* Al contrario, è l’esercizio della critica ad andare per la maggiore. Quasi come se fosse più facile per tutti il riconoscimento dei difetti e delle manchevolezze altrui. Con il risultato che sono sempre di più le persone scontente, insoddisfatte, fragili e insicure.

Minimo sforzo, grande risultato

E pensare che, invece, basterebbe un piccolo elogio per trasformare una giornata, regalare un sorriso, ridare carica e aumentare il buonumore. Niente stimola a migliorare come un complimento: fa sentire subito riconosciuti, valorizzati, apprezzati e spinti a fare meglio. Sul lavoro, ad esempio: l’elogio professionale ha il potere di motivare i dipendenti molto più di un aumento, delle ferie o addirittura di una promozione. Non costa niente e permette di ottenere maggiori risultati. Perché quindi non riscoprire l’antico piacere di fare e ricevere un complimento?

Le carezze verbali: un bisogno vitale

I complimenti non sono solo una vanità di cui si può fare a meno senza problemi. Secondo il famoso psicologo Eric Berne, fondatore dell’“analisi transazionale” (**una teoria della personalità, un approccio psicologico ai fini della crescita e del cambiamento della persona, che si focalizza sia sulla sfera intrapsichica sia sulla relazione interpersonale**), gli elogi sono al contrario “carezze verbali” necessarie per nostra la crescita fisica ed emotiva, perché sono l’unico mezzo attraverso cui ci sentiamo riconosciuti, vivi, insomma certi che gli altri si accorgono di noi. Tutta la vita si gioca nel cercare e nel ricevere carezze positive, siano esse verbali (come appunto le lodi o i complimenti), non verbali (sorrisi, cenni affettuosi), o fisiche (abbracci, baci, gesti). Senza di esse, sostiene Berne, le persone avvizziscono, si spengono, si ripiegano in se stesse.

Le carezze negative

Tanto è il bisogno vitale di ricevere “carezze” per sentirsi riconosciuti, che in assenza di quelle positive le persone si accontentano anche di quelle “negative”, come rimproveri e demeriti, pur di non sentirsi totalmente ignorati. Piuttosto che essere trasparenti, inutili, e non ricevere mai nemmeno una carezza, tutti preferiscono accettare una carezza negativa. E’ questa la ragione per cui certe persone sembrano “farsi del male” volontariamente accettando critiche e mortificazioni da parte di un partner o di un datore di lavoro. Non perché gli piaccia farsi del male, ma perché non riuscendo ad avere un riconoscimento positivo preferiscono accettarne uno negativo piuttosto che niente. **O altrimenti perché sono talmente abituati a ricevere carezze negative che non riconoscono il valore di quelle positive.**

Box. Abituati a fare “economia di carezze”

Perché tutti, noi per primi, siamo così restii a regalare una lode o a sottolineare un merito agli altri? **Uno dei collaboratori di Eric Berne, Claude Steiner, ha concluso** che ciascuno tende a dare carezze agli altri nella misura in cui a sua volta ne ha ricevute in passato (dai genitori, soprattutto) e che oggi dà a se stesso. Insomma, se non riusciamo a riconoscere un merito agli altri è perché anche a noi, da bambini, non sono stati riconosciuti i giusti meriti, e tuttora, davanti allo specchio, continuiamo a essere estremamente severi con noi stessi. Secondo Steiner esiste una vera e propria “economia delle carezze” tramandata di generazione in generazione **per tenere “sotto controllo” il comportamento** dei bambini e che oggi rappresenta il riferimento culturale a cui tutti attingiamo. Ecco le 5 regole su cui si basa:

1. Non dare carezze quando ne hai da dare
2. Non chiedere carezze quando ne hai bisogno
3. Non accettare carezze se le vuoi
4. Non rifiutare carezze quando non le vuoi
5. Non dare carezze a te stesso

In questo modo, ci si abitua a trattenere i gesti e le parole positive dentro di sé senza comunicarli e dividerli. E ci si abitua a non riceverne in abbondanza, accontentandosi perlopiù delle carezze negative.

Imparare a elogiare con sincerità

A pronunciare complimenti sinceri si può imparare. Insomma, se anche si è sempre stati abituati a esprimere giudizi restrittivi con se stessi e con gli altri, si può provare a cambiare. Anche perché diventando per primi più generosi si otterrà di conseguenza anche più riconoscimento dagli altri.

Da cosa partire

Il primo passo per ricominciare a essere generosi è accorgersi di quanto si è “trattenuti” e avari nell’esprimere una lode a una persona vicina. Basta fare caso a come reagiamo tutte le volte in cui pensiamo “mi piace, è bravo!”. Si decide di tacere? Si dà voce alla propria opinione? Ebbene, notare le proprie restrizioni è già un primo passo per cominciare ad ammorbidirsi e a cambiare atteggiamento.

Fare esercizio

Il passo successivo consiste nel cominciare a dichiarare apertamente, con sincerità e senza imbarazzo, le cose positive che si pensano degli altri. Insomma, quando si individua un merito, un aspetto degno di nota dell’altro, non tacere ed esprimerlo con sincerità.

* Ma come deve essere un “vero” complimento? Va bene qualunque cosa pur di far piacere all’altro? Affatto. Un apprezzamento non deve mai essere formale, superficiale, finto o generico. Deve essere preciso AUTENTICO, acuto, circostanziato, per far capire all’altro il motivo concreto per cui viene espresso, il fattore preciso che è degno di nota. Non si tratta, dunque, di affermare quello che l’altro vorrebbe sentirsi dire, ma di riconoscere qualcosa di così vero e profondo che l’altro può non vedere di sé. Un complimento sincero è quello che coglie nel segno, che sottolinea una virtù reale e non solo apparente.

* Ad esempio, meglio evitare un complimento formale come “che bel vestitino che hai oggi!”, seppur vero e sincero, e preferire “trovo che tu abbia uno stile speciale, elegante, che ti valorizza molto”: questo elogio evidenzia che si osserva la persona, la si conosce e la si apprezza per una sua scelta di fondo, non solo per un dettaglio superficiale. Oppure piuttosto che “complimenti, ti stimo molto”, sottolineare un merito più specifico come “ammiro la tua serietà, la tua precisione e il fatto che ci si possa fidare di te”. Anche se il primo è un complimento piacevole e gratificante, il secondo valorizza la persona nel profondo, perché sottolinea le virtù specifiche che la identificano.

Box. Se si ricevono, non imbarazzarsi

E’ così raro sentirsi rivolgere un complimento, che quando questo avviene spesso non siamo più capaci ad accoglierlo con naturalezza. Ci imbarazziamo, abbassiamo lo sguardo e non sappiamo cosa dire. D’altra parte ogni elogio mette in una condizione di vulnerabilità, fa sentire a nudo, scoperti, riconosciuti.

* Questo non significa che non faccia piacere, anzi. Semplicemente, rivela che non siamo abituati a gestire tranquillamente il momento, a “sostenere” con l’espressione e le parole l’apprezzamento ricevuto. D’altronde, è normale: se si ricevessero con maggiore frequenza “carezze positive” come sorrisi, complimenti, parole affettuose, sarebbe più facile per tutti reagire serenamente davanti a un elogio, anche solo con un grazie. Sarebbe la normalità.

* Per imparare a gestire l’imbarazzo momentaneo, il consiglio è provare “sostenere” la lode ricevuta, accettandola con gioia e spontaneità. Si rimane calmi, comprendendo che quello appena rivolto è un complimento sano, giusto, naturale. E, appena si riesce, si ringrazia senza vergogna provando se possibile a restituire la carezza ricevuta.

Complimento sì, ma non finto

A fronte della evidente difficoltà a esprimere complimenti ed elogi, sembra essere facilissimo per tutti pronunciare finte lusinghe, lodi esclusivamente formali che non sottolineano davvero un aspetto positivo dell’altro, anzi spesso nascondono sentimenti o opinioni addirittura opposte.

Le carezze di plastica

Berne definiva questo tipo di elogi “carezze di plastica”, parole o gesti apparentemente positivi ma in realtà fasulli, falsi e non autentici. Questo tipo di lusinghe possono essere di due tipi: completamente formali, con complimenti superficiali tipo “come sei carina oggi”, oppure “è sempre un grande piacere vederti”, espressi con il solo intento di “dare uno zuccherino” e ingraziarsi l’altro, nascondendo un’opinione completamente diversa dell’altro; oppure possono essere delle “stoccate travestite da lusinghe”, tipo “che bella linea, non sembra che hai 40 anni”, oppure “stai bene oggi, di solito sei così pallida!”, che hanno invece lo scopo di ferire e di mettere in difficoltà l’altro.

* Molti non sanno che tutte le carezze di plastica, anche quelle confezionate ad arte, vengono immediatamente smascherate, perché lasciano in chi le riceve un senso di fastidio. Non il normale imbarazzo provocato da qualunque complimento, ma irritazione, senso di inganno. Sarebbe sempre meglio, quindi, preferire il silenzio piuttosto che ricorrere a un complimento di plastica: l’altro si sente meglio e la comunicazione, seppur neutra e distaccata, rimane quanto meno autentica e vera.

Consulenza della dottoressa Sarah Cervi, psicologa, esperta in counselling ad orientamento analitico transazionale a Roma e Bracciano (www.sarahcervi.it). Collabora con il sito web www.noimamme.it in cui fornisce consulenza agli utenti riguardo ai temi della maternità, della relazione genitori-figli, del benessere e della sanità psichica del bambino e dell'adulto.