

NR 24 - OKTOBER 2012 - €4,50

EEN LEVEN IN BALANS

BELGIË - VLAAMSE EDITIE

PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

**THUIS IN
TWEË GEZINNEN**
Is co-ouderschap
de beste oplossing?

De machtsstrijd
in elke relatie

*'Ik heb leren leven
zonder mijn borsten'*

Tienermeisjes en
hun eerste keer

Waarom je beter
gul bent met
complimenten

**PASCALE
NAESSENS**
'Ik ben altijd
dicht bij mezelf
gebleven'

DOSSIER

KOM OP VOOR JEZELF

Assertiever in je relatie,
met je vrienden en op je werk



Ben je iemand die vlot complimenten geeft of draai je net je tong twee keer om? **Sommige mensen vinden het lastig om schouderklopjes uit te delen.** Hoe komt dat, en hoe kan je op een authentieke manier je bewondering uitdrukken? **TEKST SISKI VERSTRAETE**



'Ik vind het lastig om complimenten te geven'

Het is intussen al tientallen jaren geleden - hij stond nog aan het begin van zijn loopbaan - maar Pascal (44) is het voorval nog niet vergeten. 'Ik was pas aangenomen op mijn werk en had veel goeds gehoord over mijn toekomstige bazin', vertelt hij. 'De allereerste keer dat ik haar tegenkwam begon ik haar te overladen met complimenten. Ze keek me verschrikt aan en ging er als een haas vandoor. Ik had haar namelijk aangesproken op straat, en zij kende me helemaal niet.' Verkeerde plek, verkeerd moment. Sinds die ervaring is Pascal niet meer zo kwistig met complimenten. Complimenten geven is sowieso iets waar veel mensen moeite mee hebben. Jammer, vindt psychotherapeute Patricia Meyntjens. 'Van een gemeend compliment gaat

veel kracht uit. En niks leukers toch dan een glimlach op iemands gezicht toveren?' Hoe komt het dan dat sommigen zo'n hoge drempel moeten overwinnen voor ze zich eraan wagen?

Onzeker

'Wie iemand anders een compliment geeft stelt zich in zekere zin kwetsbaar op', legt Patricia Meyntjens uit. 'Een baas die zijn medewerker bewondert om zijn sterke timemanagement geeft indirect toe dat zijn eigen tijdsgebruik misschien niet optimaal is. Onzekere chefs zullen dan ook niet zo gul zijn met complimenten. Ook wie zich slecht in zijn vel voelt zal niet snel geneigd zijn om anderen lof toe te zwaaien. Mensen met een laag zelfbeeld ervaren het feit dat iemand anders iets goed doet zelfs vaak als een bedreiging.'

PERSOONLIJKE AANPAK

Inge (53), directrice van een opleidingscentrum

'Vorig jaar stelde mijn chef me voor om een workshop persoonlijke ontwikkeling te volgen. Hij vond dat ik mijn medewerkers te weinig aanmoedigde. Het ontbrak me nochtans niet aan goede wil. Ik volgde het werk van mijn medewerkers bijvoorbeeld strikt op. Ik stak daar zelfs heel veel energie in, maar ik sprak nooit mijn waardering uit. Na de workshop besepte ik dat mijn medewerkers meer hadden aan een goedkeurend woordje van hun chef - ik dus - dan aan een lange uiteenzetting, en dat ze met een compliment veel sneller aan een volgende taak konden beginnen.'

Vershil in status

Een ander probleem is dat heel wat mensen bang zijn om als vleier versleten te worden als ze (te veel) positieve opmerkingen maken. Vooral wanneer de gever van het compliment hiërarchisch ondergeschikt is aan de ontvanger bestaat het gevaar dat de eerste gezien wordt als een slijmbal. Bewondering van iemand die lager staat op de sociale ladder kan ook als arrogant worden ervaren. 'Wie een waarderende uitspraak doet over iets of iemand acht zichzelf in staat om een oordeel over dat onderwerp te hebben en pretendeert ook in de positie te zijn om een oordeel te mogen uitspreken', stelt Agnes Verbiest, communicatiedeskundige en auteur van *Als ik jou niet had - De taal van complimenten*. Door mensen een schouderklopje te geven plaats je je met andere woorden enigszins boven degene die je prijst. Neem nu een jongetje van tien dat in het huis van zijn vriend op bezoek is en de ouders een compliment geeft over de schilderijen die aan de muur hangen. De kans is groot dat de ouders dat als aanmatigend en ongepast zullen ervaren.

Bang voor negatieve reacties

Weerstand tegen complimenten geven kan daarnaast te maken hebben met schrik voor negatieve reacties, weet Patricia Meyntjens. 'Veel mensen zijn geneigd om complimenten die ze krijgen te ontcrachten. Als je zegt dat je vriendin een mooie jurk aanheeft dan is de kans groot dat je een antwoord krijg in de zin van "Die heb ik al een tijdje. Heb je die dan nog nooit gezien?" Een reactie die een licht verwijt van onopmerkzaamheid inhoudt. Of denk aan een werksituatie waarin een baas een medewerkster complimenten geeft over haar uiterlijk. Misschien zal hij dat vermijden, uit schrik dat zo'n opmerking in verkeerde aarde valt.'

MEER LEZEN

Als ik jou niet had. De taal van complimenten, Agnes Verbiest (Atlas-Contact, 2010). Een onderzoek naar complimenten en hun rol in de dagelijkse communicatie.

Hoe aanpakken?

Train jezelf

Oefening baart kunst. Probeer jezelf op te leggen om als je iets positiefs opmerkt over iemand dat ook uit te spreken. Begin met mensen rond je die je goed kent en vertrouwt en bouw zo een taal uit die je je meer en meer eigen kan maken.

Denk aan de positieve gevolgen

Twijfel je of je het wel zou zeggen, hoe goed iemand eruitziet? Denk aan die keer dat je zelf een compliment kreeg en ga na welke invloed dat had op jou. Dat kan je over de streep trekken om toch je bewondering uit te drukken.

Wees eerlijk

Als je echt meent wat je zegt is de kans dat je opmerking in slechte aarde valt veel kleiner. Doseer je complimenten ook. Met overkill bereik je alleen maar het omgekeerde effect.

Relatieveer

Besef dat je met een compliment geen blijvend waardeoordeel over iemand uitspreekt. Het is gewoon een statement over iets wat jou op dat moment opvalt, niet over hoe een persoon definitief is of eruitziet.

Blijf professioneel

Als je complimenten geeft in een werksituatie, probeer je dan vooral te concentreren op vaardigheden die met de job te maken hebben. Zeg dus liever 'wat heb je een knap rapport geschreven' dan 'wat heb je mooie schoenen aan'.

Werk aan je zelfbeeld

Als je goed in je vel zit zal je veel sneller je bewondering uitdrukken, want dan ben je minder bang om gezichtsverlies te lijden. Een compliment geven wordt dan een echt cadeau.