

# Topla beseda, ki jo težko sprejmemo

Mesec januar je mesec novih začetkov. Anina zgodba nam bo pokazala, koliko smo pripravljeni spremeniti svoje navade, če nas življenje prijazno vabi, da to naredimo.

Ana je vedno verjela, da je človek v njenih letih že davno izdelan. Sedemdeset let doživetij, nekaj žalosti, veliko dragocenih spominov in precej navad, ki jih težko spremeniš. Toda življenje ima svoje male načine, da te preseneči takrat, ko misliš, da si že vse doživel. Nekega popoldneva je v domu za starejše skupaj z drugimi stanovalci urejala hodnik. Imela je posebno veselje – rože so jo spremljale vse življenje. Ko je nežno obrezovala list, je k njej pristopila gospa Marija in jo z nasmehom opazovala. »Ana, imaš tako lepe, skrbne roke. Vidi se, da vse delaš z ljubeznijo.« Ana se je zasmejala, čisto prehitro in morda celo preglasno. Nato je, kot da bi jo nekdo zalotil pri nečednosti, zamahnila z roko: »Ah, ne pretiravaj! To so samo roke, nič posebnega.« A Marija je še vedno stala tam, mirno in dobrohotno, kot se znajo nasmehnuti ženske, ki so v življenju videle marsikaj. »Ne govorim zato, da bi pretiravala, Ana. Samo lepo te je pohvaliti, ker je res.« Potem je odšla, a besede so ostale v zraku – mehke, a hkrati težke.

Tistega večera je Ana dolgo sedela

ob oknu. Opazovala je luči, ki so se prižigale po naselju, in se spraševala, zakaj jo je zmotilo nekaj tako nedolžnega kot kompliment. Mar ni pohvala nekaj lepega? Ji je bilo nerodno sprejeti pohvalo ali so jo besede zbudile zaradi česa drugega?

## Zahvalimo se za pohvalo

Šele naslednje dni je začela razumevati. Opazovala je druge stanovalce – kako umikajo pogled, ko jih kdo pohvali, kako hitro zanikajo, ah, pa saj ni res, kako se skrijejo za skromnost, ki pogosto ni pristna skromnost, ampak strah pred tem, da bi izstopali. Kot da je nekaj narobe, če si priznaš, da si v nečem dober, lep, sposoben, prijazen. Ana se je spomnila svoje mladosti, mame, ki je znala reči: »Ne šopiri se, punca.« In babice, ki je dodala: »O sebi ne govori.« Morda je zaradi teh besed pohvala postala nekaj, kar je treba pomanjšati in zavrniti, da ne bi kdo pomislil, da si prevzetan. V resnici pa je bila znotraj preprosta resnica: težko ji je bilo sprejeti dobro, ker je tega nikoli ni nihče naučil. Vedno se je trudila, da ne izstopa, da je skromna, da raje pogleda na svoje napake. Ko vse življenje poslušáš kritiko glasneje kot pohvalo, se ti zdi vsaka dobra beseda skoraj neprijetna – kot obleka, ki ti je prevelika.

Nekega jutra je Ana sedela v jedilnici, ko je opazila gospoda Franca, ki je vsak dan zgodaj zjutraj, še pred zajtrkom, razkužil kljuge in ročaje. Nič ni govoril o tem, nikoli se ni hvalil. Samo delal je tiho, skromno. Ana je pristopila k njemu nežno, da ga ne bi presenetila. »Veš, Franc, prav lepo je opazovati, kako skrbiš za nas. Hvaležni smo ti, čeprav redko kdo to pove.« Franc je zardel. Z rokami si je nerodno popravljal očala

in se zasmejal na tisti plašni način, ki ga Ana zdaj zelo dobro pozna. »Ah, saj ni nič takega,« je zamomljal. V tistem trenutku se je Ana prepoznala v njem. Čisto jasno. Njena zadrega, njen beg pred pohvalo, njena navada, da dobro besedo takoj potisne stran – vse to je videla pred sabo kot v ogledalu. A nekaj se je v njej premaknilo. Razumela je, da se tudi drugi počutijo tako in da se prav zato *splača* biti pogumen – tako pri sprejemanju kot pri dajanju prijaznih besed.

Od tistega dne si je zadala majhen izziv. Ko je kdo namenil pohvalo njej, je poskusila storiti nekaj, kar ji je bilo sprva nenavadno težko – **samo reči, hvala**. Ne bežati, se opravičevati in pomanjševati. Samo sprejeti kot darilo. In ko je komu rekla kaj lepega, se je počutila nenavadno dobro, kot da bi razdelila nekaj topline, ki se ji brez dajanja sicer nabira v srcu in nikamor ne more. Po nekaj tednih se je zalotila, da se ob pohvali več ne zdrzne. Še vedno je začutila toplino, a ne več zadrege. Marija ji je nekega dne rekla: »Veš, Ana, vsak človek je vesel, ko lahko pohvali nekoga, ki zna pohvalo sprejeti. To je kot majhen ples med dvema dušama.« Ana se je le nasmehnila. Zdaj je razumela. **Kompliment ni nekaj, kar te dvigne nad druge – je nekaj, kar nas poveže**. Je kot cvetlica, ki jo sprejmeš v dlan: če jo stisneš ali zavrneš, se zmečka, če pa jo sprejmeš nežno, ti lahko polepša dan. V svojo beležko je zapisala: *Ko se naučimo sprejeti dobro, ga lahko začnemo dajati. In ko ga dajemo, se svet okoli nas počasi zmehča – tako lepo kot roke, ki nežno urejajo cvetje.*

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: SHUTTERSTOCK