

14. EPIZÓD / AMIT ÉRDEMES MAGADDAL VINNI

Minden, amit a bocsánatkérésről tudni érdemes

01 A bocsánatkérés – nem gyengeség, hanem felelősségvállalás

Egy őszinte bocsánatkéréssel nem egyszerűen lezárunk egy konfliktust. Elismerjük, hogy hibáztunk, és hogy a viselkedésünk hatással volt a másokra. Ezzel azt is kifejezzük, hogy számítanak az érzelmei, és fontos számunkra a kapcsolat helyreállítása.

02 Miért olyan nehéz néha azt mondani, hogy „sajnálom”?

A bocsánatkérés útjában állhat a büszkeség, a visszautasítástól való félelem, a sérülékenység vagy éppen az igazságérzetünk. Különösen nehéz lehet elsőként lépni, ha úgy érezzük, a másik is hibázott. A saját részünkért vállalt felelősség azonban nem jelenti azt, hogy minden felelősséget magunkra veszünk.

03 A „sajnálom, de...” nem valódi felelősségvállalás

A mentegetőzés könnyen kiüresíti a bocsánatkérést. Hasonlóan problémás a „sajnálom, ha megbántottalak”, mert bizonytalanná teszi azt, hogy valóban elismerjük-e a másik sérelmét. Sokkal egyértelműbb: „Sajnálom, hogy megbántottalak azzal, hogy...” – ez már konkrétan megnevezi, miért vállalunk felelősséget.

04 Egy jó bocsánatkérésben a másik élménye is helyet kap

Nem elég felismerni, hogy valamit rosszul csináltunk: érdemes megpróbálni megérteni azt is, mit élhetett át közben a másik. Az empátia azt üzeni, hogy nemcsak a saját szándékunkat nézzük, hanem a viselkedésünk hatását is. Ettől válhat a bocsánatkérés valóban kapcsolódóvá.

14. EPIZÓD / AMIT ÉRDEMES MAGADDAL VINNI

Minden, amit a bocsánatkérésről tudni érdemes

05 A bocsánatkéréshez jóvátételi szándék is tartozik

A szavak önmagukban kevesebbet érnek, ha utánuk minden ugyanúgy folytatódik. A hiteles bocsánatkérés része annak megmutatása is, hogy szeretnénk tanulni a történetekből, és tenni azért, hogy hasonló helyzetben másképp reagáljunk. Így a bocsánatkérés nemcsak a múltról, hanem a kapcsolat jövőjéről is szól.

06 Az időzítés számít – de a másik tempóját is tiszteletben kell tartani

A túl sokáig halogatott bocsánatkérés alatt a sérelem elmélyülhet, és érzelmi távolság alakulhat ki. Ugyanakkor egy nagyon dühös vagy zaklatott partnernek szüksége lehet időre ahhoz, hogy egyáltalán be tudja fogadni a közeledést. A jó időzítés ezért nem pusztán gyorsaságot, hanem odafigyelést is jelent.

07 A bocsánatkérés nem jogosít fel a megbocsátásra

A saját felelősséged az, hogy őszintén bocsánatot kérj; a másik reakcióját viszont nem irányíthatod. Lehet, hogy még nem áll készen a megbocsátásra, vagy időre van szüksége. Ennek elfogadása is része annak, hogy a bocsánatkérés valóban a másiktól és a kapcsolat helyreállításáról szóljon.