

## *KAIP IŠTARTI „ATSIPRAŠAU“?*

Kiekvienas kartais suklystame arba padarome kokią nors kvailystę įskaudindami kitus. Yra keletas dalykų, kuriuos atsiminus bus lengviau išpirkti kaltę.

### **SITUACIJOS UŽGLAISTYMAS**

Dažniausiai ką nors įskaudinęs žmogus susigėsta, jam kyla didelė pagunda sumurmėti kokį nors banalų atsiprašymą ir nukiūtinti šalin. Bet daugeliu atveju reikia kur kas daugiau negu greitas „atsiprašau“. Ilgesnis pokalbis arba paaiškinimas gali sušvelninti įtampą, padėti įžeistajam suprasti kito žmogaus poelgį, prisiimti dalį atsakomybės.



### **PARODYKITE SAVO TIKRUOSIUS JAUSMUS**

Žmonės varžosi dėl padarytų klaidų ir atsiprašydami dažnai elgiasi pernelyg santūriai. „Paprastai aukos nori matyti, kad tu išties blogai jautiesi dėl to, ką padarei“, sako amerikiečių psichologas M. Mercer. Daug labiau tikėtina, kad viskas pakryps į gerąją pusę, jei atrodysite tikrai nusiminę. Daugelis žmonių yra labai supratingi, ir jei jūs patvirtinsite, kad esate kalti ir gailitės dėl to, atleis jums.

### **BŪKITE ATSARGŪS PASIRINKDAMI ATSIPRAŠYMĄ**

Paprastai atsiprašymas sumažina įtampą, užtikrina įžeistąjį, kad klaida daugiau nepasikartos. Tačiau įtampa neatslūgs, jei mes pasirinksim netinkamą atsiprašymą, pavyzdžiui stengsimės stačiokiškai paaiškinti, kodėl taip atsitiko.

### **ATLYGINKITE NUOSTOLIUS**

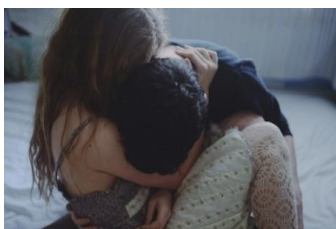
Paprastai po atsiprašymo turėtų sekti atlyginimas už padarytus nuostolius. Galima nupirkti sudaužytą indą ar ką nors išvalyti. Daug sunkiau atlyginti už įžeistus jausmus. Ypač jei įskaudinate jums svarbų žmogų.



### **NUSILENKITE LEMČIAI**

Dažnai žmonės graužiasi dėl to, kas nutinka ne dėl jų kaltės, o, pavyzdžiui dėl oro sąlygų ar įvykių, kurių mes negalime pakeisti. „Mūsų galimybės ribotos“, - sako amerikiečių psichologas F. Farley, - „Kartais mes turime priimti savo klaidas kaip tam tikrą lemtį – tiesiog kaip nepasisekimą“.

### **MOKYKITĖS IŠ SAVO KLAIDŲ**



Daugelis žmonių mano, kad padarius klaidą užtenka atsiprašyti ir tuoj pat viską pamiršta. Tačiau turėtų būti ne visai taip. Padarę ir, žinoma, supratę savo klaidą, mes turime stengtis daugiau jos nekartoti.

Pasak Shakspeare'o, geriausi žmonės yra tie, kurie gyvenime klydo, todėl kartais būna naudinga pabūti šiek tiek blogiems. Klaidos suteikia mums galimybę įvertinti save. Iš tiesų kuo didesnė blogybė yra parodoma, tuo daugiau šansų pasitaisyti ir tapti geru žmogumi, žinoma, jei žinai, kaip tai padaryti. Juk ne veltui sakoma – klysti žmogiška, atleisti dieviška.