



“Извинете ме, сбърках”

Това изречение е чудодейното лекарство за багажа на човека, който изпитва нуждата да бъде прав. Вероятно ще ви е много трудно да ги произнесете.

"Съжалявам" и "Сбърках" ви принуждават да се изправите срещу вашия багаж лице в лице. Обикновено вие изпитвате нуждата да обясните, защо не сте сбъркали и следователно защо не съжалявате. Вие винаги, автоматично спорите за вашата гледна точка, повтаряйки отново и отново основанията си, мотивите си, разбирането си на дадена ситуация. С други думи, вие автоматично доказвате сами на себе си, че сте прав. И от там има само една малка крачка до обяснението на някой друг защо сте прав.

За това упражнение, с цел да се отпуснете психически, ще трябва да се противопоставите на този начин на мислене. Ще трябва да направите умствен заден завои, да дадете на партньора си повече от справедлив шанс. Ще трябва да кажете това, което не вярвате, за да освободите място за промяната. С други думи, ще трябва да кажете "Сбърках", когато вие самите не сте съвсем сигурни, че сте.

Как мога искрено да си призная, че съм сгрешил, като не вярвам, че съм?

Може би той или тя ще оценят усилията ви да бъдете отстъпчиви, желанието ви да се откажете от собствената си версия на "истината", за да направите място за нечия друга

Ако сте човек, който изпитва нуждата да бъде прав, вие преминавате през мощна бариера, когато се извинявате. Естествено, това ви се струва неискрено. То е много различно за вас. Ще ви се стори по-лесно да преминете през тази бариера, ако разберете огромното удовлетворение, което идва с отказване от вашата версия на "истината".

Първото удовлетворение е, че вие сте в състояние да разберете много версии на истината. Това разширено разбиране представлява растеж и в чувствителността ви, и в съобразителността ви. Истината може да е в казаното от вас, че ще се обадите преди седем. Но също така може да бъде истина чувството от него, че сте казали седем и половина.

Може и двамата да сте прави

Очевидно, съществуват ситуации, където има място само за една версия на истината, а именно вашата. Изразяването на вашите собствени чувства, вкусове и предпочитания са пример за това. Ако не обичате сос за макарони, никой друг не може да каже, че обичате. Но може би ще можете да кажете "Съжалявам", ако по време на вечерята сте направили следния коментар "Този сос е солен!" В края на краищата, тази "истина" е само вашата версия на собствения ви вкус.

Когато сте в състояние да оставите място за нечия чужда версия на истината, идва второто удовлетворение: Хората се чувстват доволни и се радват - за себе си и за вас.