



Mi a bocsánatkérő nyelvem?

Teszt – kiértékelési útmutatóval

A teszt rövid bemutatása

A következő tesztnek (Chapman és Thomas, 2015) az a célja, hogy felfedezd saját bocsánatkérő nyelved. Olvasd el mind a húsz elméleti forgatókönyvet, és mindegyiknél jelöld meg azt a választ, amelyiket legszívesebben hallanád az adott helyzetben!

Tételezzük fel, hogy minden egyes forgatókönyvben a felek legjobb szándékuk szerint tiszteletteljes, jó viszonyt kívánnak fenntartani egymással, és a sérelem okozója tudatában van helytelen tettének.

A lehetséges válaszok néha nagyon hasonlítanak egymásra, de figyelj arra, hogy melyik az, amelyiket a leginkább hallani szeretnéd, majd lépj tovább a következő pontra!

A teszt

1. Házastársad elfelejtett megemlékezni a házassági évfordulókról. (Ha nem vagy házas, képzelj bele magad ebbe a helyzetbe!) Mit szeretnél hallani tőle?

A Nagyon bánt, hogy kiment a fejből! Nagyon fontos vagy nekem, és sokat jelent számomra a házasságunk! Sajnálom!

B Nincs métség arra, hogy elfelejtettem. Gondolnom kellett volna rá.

C Mivel bizonyíthatnám neked mégis, hogy szeretlek?

D Jövőre biztosan nem fog kimenni a fejből! Előre bekarikázom a dátumot a naptárban!

E Tudom, hogy megbántottalak. Meg tudsz nekem bocsátani?

2. Az édesanyád tudta, hogy egy adott kérdésben mi az álláspontod, mégsem vette figyelembe a te kívánságod. Mit vársz tőle, mit mondjon?

B Ha jobban meggondoltam volna, hogy mit teszek, akkor rájöttem volna, hogy ez nem helyes.

C Hogyan szerezhethném vissza a bizalmadat?

D A jövőben sosem fogom figyelmen kívül hagyni a kívánságaidat!

E Meg tudsz bocsátani, és adsz egy újabb esélyt?

A Tudtam, hogy mi a kívánságod, mégis akaratod ellenére cselekedtem. Bárcsak ne tettem volna!

3. Válságos helyzetben voltál, de a barátod nem segített neked. Milyen szavakkal engesztelhet ki téged?

C Ha azt mondom, sajnálom, az ebben a helyzetben nem is elég. Mit tehetnék ennél többet, hogy helyreállítsam a barátságunkat?

D Most döböntem rá, hogy többet is segíthettem volna neked, és megígérem, hogy minden tőlem telhetőt meg fogok tenni, ha legközelebb úgy adódna, hogy bajba kerülsz.

E Őszintén sajnálom, és arra kérlek, bocsáss meg!

A Rendelkezésedre kellett volna állnom. Sajnálom, hogy cserbenhagytalak.

B Akkor hagytalak faképnél, amikor a legnagyobb szükséged lett volna rám. Súlyos hibát követtem el.

4. A testvéred tapintatlan megjegyzést tett rád. Mit kellene mondania?

D Ha ezentúl bármikor kicsúszna ilyesmi a számon, ez a rossz élmény segít majd visszaszívni.

E Ezt elszúrtam, meg tudnál bocsátani?

A Meggondolatlanság volt tőlem! Kár, hogy nem igyekeztem jobban figyelembe venni az érzéseidet!

B Belátom, hogy amit mondtam, hiba volt, és megbántottalak.

C Megengeded nekem, hogy visszavonjam azt, amit mondtam? Jó lenne egy olyan alkalom, ahol helyrehozhatom a hibámat.

5. A házastársad dühösen kiabált veled. Ezt kellene mondania:

E Nagyon sajnálom, hogy rád üvöltöttem. Remélem, szívből meg tudsz nekem bocsátani.

A Bárcsak ne bántottalak volna meg azzal, hogy rád üvöltöttem! Nagyon kellemetlenül érzem magam amiatt, ahogy veled bántam.

B Dühös voltam, de nem volt rá okom, hogy így szóljak hozzád. Ezt semmivel nem érdemelted ki.

C Mit mondhatnék, vagy tehetnék, hogy jóvátegyem a dolgokat köztünk?

D Attól félek, újra előfordul majd velem, pedig nem szeretném. Segíts nekem abban, hogy hogyan tudnék leszokni a kiabálásról!

6. Büszke vagy az eredményeidre, de a barátod úgy viselkedett, mintha ez magától értetődő lenne. Mit vársz tőle, mit mondjon, miután felismerte a hibáját?

A Veled kellett volna örülnöm, de én csalódást okoztam neked. Bánt, hogy nem reagáltam úgy, ahogy kellett volna.

B Elrontottam az ünnepi hangulatot azzal, hogy nem örültem veled. Mentegetőzhetnék, de nincs rá mentség, hogy figyelmen kívül hagytam a teljesítményedet.

C Most késő lenne megünnepelni a sikereidet? Nagyon szeretném bepótolni!

D Ígérem, észre fogom venni, és meg is ünneplem majd az eredményeidet a jövőben. Ez jó lecke volt nekem!

E Tudom, hogy előfordult már párszor, hogy megbántottalak. Most ismét meg tudnál bocsátani?

7. Az üzlettársad elmulasztott megbeszélni veled egy mindkettőtöket érintő, fontos ügyet. Milyen mondatokat vársz tőle?

B Ezúttal nagyon melléfogtam. Hibát követtem el, hogy nem vontalak be a döntésembe. Okkal haragszol rám.

C Mivel tehetném jóvá azt, amit ellened elkövettem?

D A jövőben mindent megbeszélék veled. Nem foglak kikerülni a döntéshozatalban.

E Minden okod megvan rá, hogy megsértődj, de meg tudnál nekem bocsátani?

A Most már tudom, hogy nagyon megbántottalak. Igazán sajnálom, amit tettem.

8. Egy munkatársad élcelődött veled, és mások füle hallatára kellemetlen helyzetbe hozott a munkahelyeden. Mit kellene mondania?

C Mivel tehetném jóvá? Szeretnéd, hogy a kollégák előtt bocsánatot kérjek tőled?

D Könnyű mások érzéseit figyelmen kívül hagyni, de én a jövőben tapintatos szeretnék lenni veled és másokkal. Tudnál figyelmeztetni arra, hogy ezt betartsam?

E Nem állt szándékomban megbántani téged, és most annyit tudok tenni, hogy kérem a bocsánatodat, és megpróbálom nem elkövetni ugyanazt a hibát még egyszer.

A Mélyen sajnálom, hogy így megbántottalak. Bárcsak visszamehetnék az időben, és valami sokkal helyénvalóbbat mondhatnék!

B Ez nagy meggondolatlanság volt tőlem. Azt hittem, vicces vagyok, de nem volt jó tréfa az, hogy megbántottalak.

9. Valamilyen fontos dolgot szerettél volna elmesélni a barátodnak, de ő ásítózott. Hogyan kellett volna bocsánatot kérnie?

D Ezúttal elszúrtam, de megígérem, hogy legközelebb teljes odaadással fogok figyelni rád, amikor valami fontosat akarsz nekem mondani.

E Sajnálom, hogy nem figyeltem. Nem kényszeríthetek, hogy megbocsáss, de azért remélem, hogy mégis megteszed.

A Nagyon kellemetlenül érzem magamat azért, hogy nem figyeltem arra, amit mondasz. Tudom, milyen érzés, amikor az ember valami fontosról szeretne beszámolni, és nagyon sajnálom, hogy nem figyeltem rád.

B A barátságának fontos eleme egymás meghallgatása, de ezt én megint elhibáztam. Szükséged lett volna arra, hogy odafigyeljek rád, és én nem törődtem ezzel az igényeddel.

C Megpróbálhatjuk újra? Te mesélsz, én pedig hallgatok. Teljes figyelmet szentelek neked.

10. A testvéred beismeri, hogy tévedett egy fontos vitás kérdésben. Így kellene bocsánatot kérnie tőled:

E Elnézést kérek. Meg tudnál nekem bocsátani?

A Mérges vagyok magamra, ahogyan a kettőnk vitáját kezeltem. Félek, hogy a viselkedésem veszélybe sodorta a kapcsolatunkat. Sajnálom, amit tettem.

B Beismerem, hogy tévedtem. Ha akkor tudtam volna, amit most tudok, sok szívfájdalomtól megkímélhettem volna téged és magamat is.

C Mivel tudnám jóvátenni? Úgy érzem, mondanom vagy tennem kell valamit, hogy újra meg tudj becsülni.

D Ha a jövőben ismét nézeteltérésünk támad, akkor kizárólag a tényekre fogok hagyatkozni, mielőtt ítéletet alkotok. Ez megkímél majd minket a hiábavaló veszekedéstől.

11. A házastársadnak már többször is jelezted, mennyire bosszant egy bizonyos szokása, de ő továbbra is folytatta a dolgot. Hogyan kellene bocsánatot kérnie tőled?

A Túl messzire mentem. Nagyon sajnálom, hogy nem vettem figyelembe a kérésedet. Nekem sem esett volna jól, ha te ezt teszed velem.

B Rendben, belátom, hogy szándékosan idegesítettelek, és ez nem jó vicc, ráadásul övön aluli is. Ennél normálisabban kell viselkednem.

C Ha azt mondom, hogy sajnálom, még nem teszi semmissé a tényt, hogy tudatosan próbáltalak heccelni. Mivel nyerhetném vissza a jóindulatodat?

D Rászoktam arra, hogy figyelmen kívül hagyom a kéréseidet, és ezt a szokást nem akarom folytatni. Ezentúl többet fogok tenni annak érdekében, hogy figyelembe vegyem a kívánságodat.

E Próbára tettem a türelmedet, és most arra kérlek, hogy bocsáss meg nekem. Mit szólnál hozzá, ha tiszta lappal kezdhethetném, és ezentúl jobban figyelembe venném a kéréseidet?

12. Az édesapád egy ideig nem szólt hozzád, hogy így keltsen büntudatot egy dolog miatt, amiben nem értettetek egyet. Most mivel engesztelhetne ki téged?

B Be kell ismernem, hogy vétkes vagyok. Több őszinteséggel és egyenességgel kellett volna kezelnem a helyzetet.

C Szeretném valahogy bepótolni ezt az időt, és szeretnék veled újra beszélni. Elvihetlek vacsorázni?

D A jövőben őszintébben akarok viselkedni, anélkül, hogy büntudatot keltenék benned azért, amiért nem értesz velem egyet.

E Tiéd a választás, de igazán remélem, hogy megbocsátasz nekem.

A Felnőtt ember vagy, és szégyellem, hogy a döntésedben befolyásolni akartalak. Nem teszem kockára kettőnk kapcsolatát többé.

13. Egy üzletfeled nem tartotta be az ígétét, és emiatt lecsúsztál egy fontos határidőről. Ezt kellene mondania neked:

D Már túl késő bármit is tenni ez ügyben, de nagyon szeretném elkerülni, hogy még egyszer hibát kövessék el. Beszéljük meg, hogy mit tehetnék a jövőben, hogy mindig betarthassam az ígéreteimet!

E Nem várom azt, hogy megbocsáss, tekintve, hogy nagy galibát okoztam neked, de óriási öröm lenne számomra, ha megbocsátanál.

A Nagyon sajnálom. Megígértem, hogy átjövök, de nemcsak hogy cserben hagytalak, még a határidődről is lecsúsznál miattam. Tudom, hogy ezzel a munkádat tettem kockára és az üzleti kapcsolatunkat.

B Ezt nagyon elrontottam. Miattam csúsznál le a határidődről.

C Nem tudom, hogy ebben a helyzetben mit lehet tenni, de lenne-e bármi, amivel részemről orvosolni lehetne, hogy lemaradtál a határidődről?

14. A szomszédod arra kért, hogy várd meg a koncertterem bejárata előtt, de végül nem jött el. Mit mondhatna neked?

E A barátságunk nagyon fontos nekem, és remélem, nem írsz le emiatt az eset miatt. Meg tudnád bocsátani, hogy nem voltam ott, amikor megbeszéltük?

A Sajnálom, hogy ott kellett ácsorognod rám várva. Meg kellett volna becsülnöm az idődet és a társaságodat azzal, hogy ott vagyok, ahogy megígértem.

B Ott álltál, és vártál rám, azt gondolva, hogy bármikor felbukkanhatok, és én nem értem oda. Ha másképp gazdálkodtam volna az időmmel, akkor ott tudtam volna lenni. Ez teljességgel az én hibám.

C Menjünk el egy másik koncertre, és ezúttal én fizetem a jegyed, hogy kiengeszteljelek, amiért a múltkor hiába várahoztalak!

D A jövőben fontossági sorrendet állítok fel az időbeosztásomban, hogy jobban alakuljon a barátságunk.

15. Az egyik barátodnak a gyereke eltört egy becses tárgyat, miközben vendégségben volt nálad. A barátodnak ezt kellene mondania:

A Tudom, hogy ez a tárgy nagyon értékes volt, és rémesen érzem magam, hogy ez történt.

B Jobban kellett volna figyelnem a gyerekekre. Az én hibám, hogy nem ügyeltem jobban arra, mit csinál.

C Kifizessem az árát, vagy inkább szerezzek egy másikat helyette valahol? Hogyan tudom ezt pótolni neked?

D Megígérem, hogy ezentúl jobban fogunk vigyázni a tárgyaidra, és nem engedem meg a gyerekeknek, hogy összevissza játsszon, amikor nálatok vagyunk.

E Joggal vagy mérges, de remélem, hogy meg tudsz bocsátani, és barátok maradunk annak ellenére, hogy bajt okoztam.

16. A munkaközösség egyik tagja azzal vádol meg, hogy kizárólag téged terhel a felelősség egy program sikertelensége miatt, pedig ő is felelős volt a bizottság vezetéséért. Milyen bocsánatkérést vársz tőle?

C Nincs mentség a viselkedésemre, és úgy tudnám kissé jobban érezni magam, ha mindezt jóvá tudnám tenni kettőnk között. Mit tegyek vagy mondjak szerinted?

D Vagy megtanulok helyesebben bánni a csapat tagjaival, vagy nem vezetek többé bizottságot. Szeretném levonni a tanulságot ebből az esetből.

E Kérlek, bocsáss meg! Hibáztam, hogy téged okoltalak, és nagyon szeretném, ha nem neheztelnél ezért.

A Szörnyű, hogy ilyen ostobán téged hibáztattalak. Nagyon kellemetlenül érzem magam miatta, és sajnálom.

B Pont annyira hibás vagyok ennek a projektnek a sikertelensége miatt, mint bárki más. Be kellett volna látnom a mulasztásomat.

17. Az egyik munkatársad, annak ellenére, hogy megígérte, megőrzi a kettőtök titkát, mindenkinek elmondta azt az irodában. Ezt kellene mondania:

B Azt ígértem, hogy megőrzöm a titkot, de az ígéretemet megszegtem, és romboltam a kettőnk közötti bizalmat. Nagyot hibáztam.

C Segíts abban, hogy kitaláljam, mit tehetnék, hogy helyreálljon a belém vetett bizalmad!

D Talán egy kis időbe telik, mire újjáépül a belém vetett bizalmad, és máától fogva mindent megteszek azért, hogy bebizonyítsam a szavahihetőségemet.

E Nem kell azonnal válaszolnod, de elgondolkoznál azon, hogy meg tudod-e nekem bocsátani ezt a hibát?

A Bárcsak megfontoltam volna, milyen kárt teszek azzal, hogy elárulom a titkot! Nagyon rosszul érzem magam amiatt, hogy nem vettem ennél komolyabban az ígéretemet.

18. Az egyik sporttársad a csapattagok előtt szidott téged. Így kellene hozzád fordulnia:

C Minden tőlem telhetőt szeretnék megtenni, hogy kijavítsam ezt a hibát. Szeretném, hogy bocsánatot kérjek tőled a csapattagok jelenlétében?

D Ha megint újra dühös lennék rád, akkor ígérem, hogy összeszedem a gondolataimat, és tiszteletteljesen csak neked intézem a mondanivalómat.

E Talán nem tudsz majd megbocsátani nekem, vagy legalábbis nem most, de remélem, hogy valamikor igen.

A Amit mondtam, az aljas és rosszindulatú volt. Sajnálom, és azt kívánom, bárcsak visszavonhatnám!

B Rosszul ítéltem meg a helyzetet, nem gondoltam át, milyen jó tulajdonságaid érvényesültek akkor. Jobban át kellett volna gondolnom, hogy mit mondok.

19. Annak ellenére, hogy számtalan sikert értél el, a felettesed csak kritizálta a teljesítményedet. Ezt kellene mondania:

D Keményen dolgoztál, és elismerést érdemelsz. Legközelebb megpróbálok helyesebben ítélni.

E Remélem, nem rontja meg a kettőnk kapcsolatát. Kérlek, fogadd el a bocsánatkérésemet!

A Sajnálom, hogy teljesítményed apró hibáira figyeltem, és nem dicsértelek meg.

B Nem fordítottam elég figyelmet arra, hogy mennyi jó oldala van a munkádnak, és te talán azt érezted, hogy minden erőfeszítésed hiábavaló. Nekem, mint felettesednek, sokkal inkább arra kell törekednem, hogy méltassam a jól végzett munkádat.

C Hogyan tudnál nekem megbocsátani? Írjam le, hogy mik a munkád erősségei?

20. Ebédnél az egyik pincér kiborította az ételt, és leöntötte a ruhádat. Mit kellene mondania?

E Meg tudná bocsátani a figyelmetlenségemet?

A Annyira sajnálom azt, ami történt. Kínosan érzem magam amiatt, hogy tönkretettem az ingét, és ilyen kényelmetlenséget okoztam.

B Elnézést, nem figyeltem eléggé, és ezzel nagy kellemetlenséget okoztam önnek. Én vagyok a hibás.

C Szeretném megfizetni a tisztítatás költségeit, vagy venni önnek egy új inget. Melyik megoldás felel meg önnek?



Pozitív Pszichológiai Magazin

D Elnézést, ez kemény lecke volt nekem, hogy a jövőben még figyelmesebb legyek a felszolgálásnál.

Kiértékelési segédlet

Számold össze, hogy az egyes betűkhöz tartozó válaszok hányszor fordultak elő! Ezt követően írd be az összeget az alább felsorolt betűk mellé!

A ____ B _____ C _____ D ____ E _____

Amint azt már sejtetted, minden betűhöz egy adott bocsánatkérő nyelv tartozik.

Tehát A= fájdalomunk kifejezése,

B = a felelősség vállalása,

C = kárpótlás,

D = őszinte megbánás,

és E = a megbocsátás kérése.

Amelyik betűt a legtöbbször megjelölted, az lesz az elsődleges bocsánatkérő nyelved.

Természetesen a lehetséges legnagyobb pontszám egy adott bocsánatkérő nyelvet illetően 20 lehet. Ha ugyanannyi pontot értél el egy vagy több területen, akkor ez azt jelenti, hogy az adott két vagy három nyelvet egyaránt szívesen fogadod.

Felhasznált szakmai tartalom:

Chapman, G., Thomas, J. (2015). *A bocsánatkérés 5 nyelve – Amikor nem elég a "sajnálom"*. Harmat Kiadó.

Cikkünkben további tippeket és hasznos infókat olvashatsz:

<https://megoldaskozpont.com/ajanlo/a-bocsanatkeres-5-nyelve/>