

התנצלות ושחיקת מילים

- ◆ האם אתה מרבה לפתוח את דברך בהתנצלות?
"אני צרוד אז תסלחו לי על הזיוף"
"אני לא מדברת טוב עברית"
"המרק לא הצליח לי הפעם.."

התנצלות מהווה סוג של מגן ביטחון מפני הליג והביקורת שאתה צופה שיבואו בעקבות דבריך (גם אם לא יבוטאו ישירות). לפיכך, אם אני מצביע על מגבלתי, סימן שאני מודע לה, ואז המאזינים יגלו יותר רגישות כלפי. למרות האמפתיה שהתנצלות מייצרת, אתה מפסיד נקודות, כי אתה מתחיל במקום נמוך יותר, בהכריזך מראש על מגבלה, שעשויה להיות סובייקטיבית, ובד"כ מבטאה חוסר ביטחון שלך.

- ◆ "אני מצטער" כרוני
יש אנשים שההיגד "אני מצטער" שגור בפיהם כמעט באופן אוטומטי. הבעיה היא שאחרי המילים "אני מצטער" באים סיפורים, הסברים והתנצלויות (אני אשם, אני לא בסדר). אחת הטכניקות הפשוטות להימנע מהתגובה האוטומטית היא שימוש במילים "אני מתנצל". בד"כ אין צורך להכביר מילים אחרי תגובה זו.

- "סליחה שאני אומר לך, אבל.."
בקשת הסליחה בעצם מהווה בקשה לאישור לומר דברים לא נעימים לשומעים. אתה בעצם מבקש, שלא יכעסו עליך שאתה אומר דברים שלא נעימים לאוזנם. יש בזה משהו מקומם, אם אתה חוזר הרבה על המשפט המקדים ובעצם מונע מהאנשים לחוש לגיטימציה לגבי הרגשות שמעלים הדברים שלך. ואם אתה כל כך מתנצל, אז אולי עדיף שפשוט לא תגיד, או קח אחריות על התוצאה.

- ◆ שחיקת מילים
האם יש מילים ומשפטים שאתה מרבה להשתמש בהם עד שאיבדו את כוחם? מילים כמו מייד/ עכשיו/ דחוף ומשפטים כמו: "לא איכפת לך ממני" "לא טוב לך אז בוא נפרד"

רצוי לשמור את התותחים הכבדים לזמן מלחמה, לזמן שבאמת יש צורך דחוף לבצע משימה מסוימת, או כשרוצים באמת לטלטל את מערכת היחסים לבחינה מחודשת שלהם.

- ◆ רואים לך...
הימנע מטעויות "מסגירות". אל תשתמש במילים שאתה לא בטוח לגבי פירושן או אופן הגיתן. יש אנשים שמרבים לשרבב בדבריהם מילים בלועזית ו/או באנגלית. טעויות דקדוק או שימוש במילה לא מתאימה מסגירות את חוסר הידע שלך.