

Mennyire szükségszerű a teljes őszinteség?

Az őszinteség rendkívül fontos. Benne van a tíz legfontosabb érzelmi szükségletben. A nőknél általában a harmadik legfontosabb a gyöngédség és a beszélgetés után.

Annál inkább fontos, hiszen ha nem vagyunk őszinték, akkor nem csak, hogy elmulasztunk egy szükségletet betölteni és ezáltal elmulasztjuk erősíteni a másik irántunk való ragaszkodását és vonzódását, de ha az derül ki, hogy hazudtunk, akkor kifejezetten romboljuk a másik érzelmi elemeiben felhalmozott szeretetérzéseket.

De az őszintétlenségnek ráadásul további súlyos következményei vannak. Ugyanis nem lehet őszinteség nélkül a konszenzusos döntéshozatalt gyakorolni. Nem lehet olyan egyezségekre jutni, ami mindkettőnk számára lelkesítő. Nem lehet, hiszen ha nem vállaljuk, hogy minek örülünk, minek nem, mit vállalunk szívesen, mit nem igazán, akkor nem tudunk jó egyezségekre jutni.

Ennek aztán egyre több megoldatlan konfliktus lesz a következménye, hiszen a legjobb szándék mellett is, ha nem értjük egymás szükségleteit, nem fogunk tudni egymás kedvében járni. Az egyre több konfliktus pedig tovább rombolja az egymás iránti kötődésünket.

Továbbá, ahogy Neil Clark Warren mondja, a házasságok első számú ellensége az intimitás hiánya. Hogyan lehetünk intim kapcsolatban valakivel, ha nem vagyunk hajlandók bevallani érzéseinket és szükségleteinket? Az érzéseinket nem tudjuk megváltoztatni. Ha nem valljuk be magunknak és társunknak, akkor mint egy üvegfal távol tartanak minket egymástól...

A problémák megoldásához, először be kell ismernünk magunknak és magunk között is, hogy valami nem jó úgy, ahogy van. Csak utána tudunk dolgozni a megoldáson. Ha kerüljük a problémával való szembenézést, akkor megoldástalálás helyett csak a probléma fog fokozódni. Ha nem szeretnénk, hogy a kapcsolat szétmorzsolódjon, rendszeresen karban kell tartanunk a viszonyunkat, ahogyan a körülményeink vagy egyszerűen csak a szükségleteink, preferenciáink változnak.

Négy kategóriába sorolhatjuk azt, amivel kapcsolatban érdemes és tulajdonképpen szükséges őszintének lennünk:

a. Érzelmek. Mind a negatív, mind a pozitív érzelmeinket osszuk meg egymással, főleg azokat, amelyeket a házastársunk viselkedése vált ki. A negatívak fontosak, hogy tudjunk egyeztetni és változtatni, a pozitívak azért,

mert azok elismerések a társunk számára és az elismerés és csodálat iránti igényét ezekkel tudjuk betölteni.

b. Múltbeli történések, főleg, ha valami személyi kudarcot vagy gyengeséget fednek fel. Ez azért fontos, mert ha van például hajlamunk valami rosszra (pl.: alkoholfüggőség, féltre lépés stb.) akkor a házastársunkkal együtt tudunk olyan megoldásokra jutni, hogy lehetőleg elkerüljük a kísértő helyzeteket a jövőben.

c. Jelennel kapcsolatos őszinteség. Fontos, hogy a napi programjainkról pontosan tájékoztassuk házastársunkat, és ha bármikor szüksége van ránk, akkor tudja, hol érhet el. Főleg a hölgyek számára fontos, hogy tudják, mikor, hol és merre jár a társuk.

d. Jövővel kapcsolatos őszinteség. Ugyancsak fontos, hogy a házastársunk tudjon a céljainkról, terveinkről. Érdeemes minden jövőbeli programot a konszenzus jegyében mindig előre egyeztetnünk a társunkkal. Ha mindketten ugyanis csak a saját fejünk után megyünk, akkor a válás vagy a hűtlenség már kopogtat is az ajtón...

Sokszor azzal szokták megindokolni jelenbeli vagy múltbeli dolgok rejtegetését, hogy így nem bántom meg a házastársamat. Nem akarok veszekedést, nem akarom, hogy fájjon neki stb. (Persze igazából a saját kényelmünket féltjük) Az igazság az azonban, hogy mindennek van egy ára. Amúgy nincs olyan dolog, ami ne tudódna ki, de ha éppen nem is tudódik ki pillanatnyilag, akkor is a saját kis titkaink megrabolnak bennünket az érzelmi közelségtől, az intimitástól. Megrabolnak továbbá a békés, harmonikus együttműködéstől, amit az együttdöntés tesz lehetővé, illetve a sistergő házastársi kapcsolattól, amit a szükségletek kölcsönös betöltése tesz lehetővé.

Köszönöm szépen, hogy meghallgatott...