

Secretul in cuplu

Secretul unei relații reușite și longevive stă, culmea, tocmai în doza de mister dintre cei doi parteneri. Ca să își mențină permanent interesul unul față de celălalt, cel mai bine e ca iubiții să nu își dezvăluie toate secretele, ci să își mai păstreze ceva ca pe o mică comoară personală. Acum însă trăim într-o epocă a concubinajului și a mariajelor în care partenerii își unesc destinele chiar de bunăvoie și nesiliți de nimeni. De aceea, în cele mai multe situații, “doza de mister” nu își mai are rostul în cuplurile moderne.

Binenteles se confirma faptul că unele informații trebuie să rămână private, mai ales dacă suntem siguri că partenerul sau partenera va reacționa într-un mod impulsiv, ostil sau chiar violent la aflarea adevărului. Iar o relație în care unul dintre parteneri aruncă insulte, iar celălalt le suportă și este în permanență respins nu are șanse de reușită. Mai devreme sau mai târziu, cuplul se va destrăma. Pe cealaltă parte există varianta următoare: că partenerul care ascunde ceva și se hotărăște să nu își împărtășească secretele cu partenerul sau cu partenera are și mai mult de suferit. În primul rând, a ascunde informații persoanei iubite înseamnă a fugi de probleme. În plus, o persoană care are secrete se dă de gol manifestând un nivel crescut de stres, iritabilitate, anxietate. Cel care are ceva de ascuns este mai mereu pe gânduri, iar într-un cuplu în care cei doi parteneri se iubesc cu adevărat și se cunosc foarte bine, acest lucru nu poate să scape neobservat. În plus, în cazul în care partenerul sau partenera simte că ceva este în neregulă, se creează un cerc vicios: mai întâi există un secret, apoi, când el sau ea ne întreabă care e problema, mințim că nu s-a întâmplat nimic. Iar în final, totul răbufnește fie într-o ceartă, fie, și mai rău, în ruperea relației, care inițial părea durabilă.

În concluzie rezulta că nu e bine nici să ne punem inima pe masă și să dezvăluim toate secretele, dar nici să le ținem ascunse, rezultatul fiind în mare același. Rămâne la latitudinea fiecăruia dintre noi ce e de făcut.

Dar dacă Partenerul sau partenera ne dovedeste faptul care l-a promis în fața altarului și atât timp cât ne cunoaștem bine partenerul și avem o relație de cuplu autentică, vom ști când și mai ales cum să ne mărturisim secretele. Iar după ce am scăpat de povara adevărului ascuns, relația de cuplu nu se va rupe, ci dimpotrivă, va fi și mai solidă. Comunicarea într-un cuplu nu înseamnă neapărat dezvăluirea de secrete mai mari sau mai mici, ci împărtășirea acelor informații care sunt necesare relației. Este esențial ca într-o relație de cuplu să existe comuniune (spirituală, materială, afectivă), respect și înțelegere, flexibilitate, toleranță, capacitatea celor doi parteneri de a ști când să spună da și când să spună nu. Într-un cuplu care funcționează bine nu putem vorbi despre secrete, ci poate de o necesitate imperioasă de intimidare. Secretele însă nu își au locul într-un cuplu sănătos. Importante sunt formularea mesajului, găsirea unui moment propice pentru a enunța mesajul și claritatea acestuia. Mesajul poate fi perceput diferit, în funcție de starea de spirit atât a comunicatorului, cât și a celui care receptează mesajul. Trebuie ales un moment în care ambii parteneri sunt relaxați. În plus, partenerii trebuie să se asigure că mesajul nu este distorsionat. El trebuie să fie clar, la subiect, precis și corect perceput. O multime de oameni spun că trebuie să știi ce secrete să îți împărtășești partenerului /partenerii și pe care să le ții doar pentru tine. Pentru că, dacă îți spui persoanei iubite ceva ce știi că nu ar vrea să audă, e clar că ți-ai semnat singur actele de divorț. Unii psihologi afirmă că Nu secretele împărtășite dăunează relației, ci cele neîmpărtășite.

Exprimarea problemelor este o datorie morală pe care o avem față de partener. Într-o relație care funcționează se vor găsi cu siguranță resursele pentru a face față secretelor. Există cupluri în care unul dintre parteneri este mai rezervat în dezvăluirea secretelor, mai ales dacă acestea fac parte din trecutul lui/ei. Iar celălalt este extrem de curios să afle cum a fost viața persoanei iubite înainte. Împărtășirea istoriei este în relație cu tipul de personalitate a partenerilor. În plus, aceste «secrete» nu au legătură cu sinceritatea și transparența într-un cuplu, cunoscut fiind faptul că dragostea este cea mai importantă, că trăirea afectivă prezentă este cea mai puternică și, desigur, ultima. Cele dinainte sunt doar fum și nimic mai mult.

Ascunderea unei relații extraconjugale este cel mai des motiv de destrămare a unui cuplu. Studiile psihologice arată că infidelitatea este dușmanul sigur al cuplului indiferent de câți ani au stat împreună cei doi parteneri. Infidelitatea este o greșeală de-a noastră, într-o relație caracteristică de baza trebuind să fie onestitatea relației de cuplu, mai ales că societatea modernă ne permite să ne căsătorim cu cine vrem și când vrem.