

LA SINCERIDAD EN EL MUNDO DE LA PAREJA

El término sinceridad está íntimamente conectado con “decir la verdad”, así pues es lo contrario a la mentira, a la duplicidad, a la hipocresía. También está relacionado con la honestidad, la franqueza y el respeto a uno mismo y al otro.

La sinceridad de la que somos capaces tiene que ver con la relación con uno mismo, con la manera como enfocamos nuestra vida y como consecuencia con el modo de relacionarnos con todos los demás. Hay personas que suelen engañarse a sí mismas, que no toleran determinados aspectos suyos: fallos, modos de hacer las cosas, etc. Si uno no se acepta tal como es no puede ser sincero, no puede decir la verdad sobre lo que piensa, siente y hace porque en realidad no está de acuerdo con ello, no está satisfecho, muchas veces lo adorna, lo disimula, no se lo reconoce. Por tanto, mucho menos lo podrá exponer ante otra persona. A la vez tampoco se querrá arriesgar a que le devuelvan una imagen que ya de antemano sabe que no le gustará. Porque cuando uno es sincero llama a la sinceridad, si dices lo que piensas estás invitando a que te digan lo que piensan.

Es cierto que la sinceridad muchas veces se puede equivocar porque excluye la mentira pero no el error. Una vez aceptado que el otro nos puede decir abiertamente su opinión, hemos de ser tolerantes con esta posibilidad y recurrir a la comunicación y el diálogo para poder aclarar los aspectos con los que no estemos de acuerdo o la diferente forma de ver una misma cosa.

En cuanto a la sinceridad en la relación de pareja, si se considera un riesgo el decir y el oír la verdad mucho más se temerá en la relación amorosa porque en esta nos jugamos mucho. El amor se basa muchas veces en la imagen que hemos presentado al principio y de la que el otro se ha enamorado. Más adelante se van conociendo áreas, facetas, matices nuevos de la pareja que pueden enriquecer la relación y aumentar el amor o bien pueden debilitarlo.

Pero si se quiere tener una relación auténtica, construir una relación de pareja sólida la sinceridad es obligada. No se puede edificar algo que perdure basado en la mentira aunque sean pequeñas mentiras, de esas que se dice que no tienen importancia o que no importan tanto al otro. Cuando sentimos que nos ocultan cosas se pierde la confianza en la otra persona y si esto ocurre la relación puede quedar gravemente dañada porque el recelo lleva al temor, al malestar y a la insatisfacción. La duda y la inquietud hacen sufrir y abocan a la precariedad de la relación.

Precisamente los sentimientos amorosos se nutren de pequeños detalles, de ese sentir que el otro tiene credibilidad, que se puede confiar en él, lo cual genera un gran sentimiento de tranquilidad y armonía. En ese estado uno se siente apreciado, valorado y puede sacar lo mejor de sí mismo, lo cual, a la vez generará confianza en la pareja.

Hemos de tener en cuenta también las bases sobre las que queremos fundar nuestra pareja, es conveniente que haya un gran respeto mutuo, que cada uno conserve su vida personal: trabajo, amistades, hobbies al lado de la vida en común; que lo que se pueda compartir se haga porque eso refuerza los lazos de unión y entendimiento, pero lo que no sea así cada uno lo debe llevar de forma individual. Todo esto no implica que se escondan cosas, se ha de poder hablar de todo y cada uno ha de estar dispuesto a aceptar al otro como es, sin querer cambiarlo. Si los dos respetan el compromiso adquirido con el otro no tendrán que verse obligados a mentir ni a enmascarar nada. La hipocresía es, en realidad, una falta de respeto al compañero sentimental y cuando falla el respeto se crea una situación que puede llegar a cuestionar el concepto mismo de pareja.

Por otro lado una cosa es ser sincero y otra muy distinta sentirse obligado a decirlo todo. Es conveniente decir lo que se piensa pensando lo que se dice; no se trata de ejercer una sinceridad salvaje que no repare en sus consecuencias. Se han de decir las cosas con un profundo y absoluto respeto al otro, con consideración y con amor examinando nuestros sentimientos de ambivalencia, los cuales están presentes en todas las relaciones, es decir siempre hay una mezcla de sentimientos positivos y negativos hacia las personas con las que nos relacionamos. Lo que ocurre es que suele predominar un tipo u otro de sentimiento, en una buena relación de pareja predominan los sentimientos amorosos pero no debemos olvidar que también están los otros y pueden aparecer en cualquier momento empujándonos a actuaciones agresivas como decir cualquier cosa ofensiva o hiriente porque estamos haciendo “honor a la verdad”.

Decir la verdad es una parte de la sinceridad pero hacer las cosas conforme a lo que hemos dicho es indispensable. No debemos creer que podemos mentir porque nos convenga y pensar que no se notará en nuestro proceder. Cuando hacemos las cosas se nota de alguna forma si somos sinceros y concuerdan nuestras palabras con nuestros hechos. Aparte de que inconscientemente hay también una comunicación que no engaña, todos hemos tenido en ocasiones la impresión de que las cosas no eran como nos las estaban presentando o que había algo que no salía a la luz, esto es producto de lo que capta nuestro inconsciente del inconsciente del otro.

En la pareja hay unos valores que se reclaman de forma general como son: la sinceridad, la lealtad y la honestidad, los cuales constituyen pilares fundamentales de la relación. Si no se respetan estos valores se está provocando que aparezcan sentimientos negativos como: la desconfianza, el recelo, el rechazo que, en muchos casos, llevan a la ruptura o a la aparición de graves problemas.

La falta de sinceridad hace que se excluyan continuamente en las conversaciones una serie de pensamientos, sentimientos y hechos con el argumento de que pueden dañar la relación, lo cual conduce que la comunicación vaya disminuyendo. Pero cuando esto ocurre es que no se pueden decir determinadas cosas porque se está faltando al pacto inicial en el que se ha basado el compromiso de la pareja.