

## TAPINTAT VS. ŐSZINTESÉG

Nem mindégy, hogy szándékosan hazudunk, tehát tudatában vagyunk a dolognak, vagy már fel sem tűnik, hogy nem mondunk igazat. Habis Melinda szerint a legtöbb esetben az emberek nem gondolkodnak el azon, mit miért mondanak, tényleg úgy gondolják-e, vagy csak a pillanatnyi hangulatuk szerint állítanak dolgokat. Vannak olyan családok, ahol a tapintat nagyobb érték az őszinteségnél, és ez rá tud szoktatni a rendszeres füllentésekre. Pedig magunknak is jót teszünk azzal, ha minimálisra csökkentjük a hazugságot. Sokszor persze egyszerűbb megoldásnak tűnik, hogy egy-egy kellemetlen helyzetben hazudjunk valamit, de hosszabb távon megéri, ha kerüljük ezt a szokást. „Ha erős az önismere-



**HABIS MELINDA**  
klinikai szakpszichológus,  
személyközpontú terapeuta  
[onlinepszichologus.net](http://onlinepszichologus.net)

*Pár- és családterapeuta jelölt.  
2008 óta dolgozik pszichológusként.  
Munkája során a döntési nehézségektől  
és különféle konfliktushelyzetektől  
kezdve a legkülönfélébb egészségügyi  
problémáig sok mindennel találkozott.  
Párokkal és családokkal is szívesen  
foglalkozik.*

# FOGALMAZD ÁT!

**SZITU #1:** A pasiddal együtt ötleteitek, milyen ajándékkal lephetnétek meg az anyukáját a közelgő szülinapján, de az ő felvetése szerinted instant katasztrófához vezetne.

**EZT GONDOLOD:** „Úristen, ez mekkora hülyeség! Nem is értem, hogy juthatott ilyen az eszébe!”

**EZT MONDD:** „Ez is egy lehetőség, de szerintem törjük meg a fejünket egy kicsit, hátha beugrik a valaha volt legszuperebb meglepetés. Anyukád megérdemli a legjobbat!”

**SZITU #2:** A barátnőd időpontot foglalt a fodrászhoz, és alig várja, hogy új frizurát vágasson magának – olyat, ami bár trendi, de szerinted szörnyen állna neki.

**EZT GONDOLOD:** „Ugye, ez nem komoly? Hát nem látja, hogy ez a frizkó csak még jobban kerekítené az arcát?”

**EZT MONDD:** „Lehet, hogy ez a vágás Emilia Clarke-nak jól áll, de szerintem akkor voltál a legcsinosabb, amikor vállig érő hajad volt egy laza frufruval. Az igazán jól passzolt az arcformádhoz!”

**SZITU #3:** Anyukád áthívott egy hétfői ebédre, de a legújabb thai levesrecept, amit nagy lelkesedéssel kipróbált, nem sikerült túl jól.

**EZT GONDOLOD:** „Ennek tuti nem ilyen ízűnek kellene lennie.”

**EZT MONDD:** „Az ázsiai konyha nem annyira az én világom. Viszont a csirkepaprikásod verhetetlen!”

**SZITU #4:** A testvéred egy nagyon fontos munkahelyi prezentációra készül, és téged kér fel próbahalgatóságnak, de nem vagy lenyűgözve az előadásától.

**EZT GONDOLOD:** „Szerintem simán előről kellene kezdenie az egészet, ezzel nem viszi majd sokra.”

**EZT MONDD:** „A közepen, ahol a sok számadat van, még lehetne egy picit csiszolni. Mit szólnál, ha feldobnánk a prezent egy pár látványos grafikonnal?”

tünk és ügyesek vagyunk a társas kapcsolataink ápolásában, kevésbé van szükségünk a valóság eltorzítására a sikerhez. Ha például bensőséges a viszonyunk a test-

vérünkkel, párunkkal, barátnőnkkel, olyan dolgokat is meg tudunk vele beszélni őszintén, amik másnak rosszul esnének” – mondja Habis Melinda.