

# Perluakah Jujur Pada Pasangan Soal Hubungan Masa Lalu?

**Realitarakyat.com** – Ketika Anda menjalani hubungan asmara, kejujuran dan keterbukaan adalah dua fondasi penting yang perlu ditanam sejak awal.

Dua hal ini menjadi kunci hubungan yang sehat dan bahagia. Seiring waktu, masing-masing pihak dapat menceritakan kehidupan pribadinya pada satu sama lain. Mulai dari kenangan masa kecil, polemik keluarga, hingga soal mantan terdahulu.

Namun selain jumlah mantan yang dimiliki, perluakah jujur soal aspek lainnya dari hubungan masa lampau pada pasangan baru?

Riwayat asmara di masa lalu, kerap dianggap sebagai topik obrolan yang sensitif. Tidak sedikit juga orang yang bingung, apakah topik ini benar-benar perlu diangkat atau tidak.

Terlebih jika topiknya khusus menyangkut riwayat aktivitas seks, kekerasan dalam hubungan, dan masalah-masalah rentan lainnya.

Alasan utamanya karena khawatir pembahasan ini dapat menyinggung perasaan pasangan, membuatnya minder, atau justru mengubah pandangannya terhadap diri kita. Namun jika tidak dibahas, hal ini bisa mengganjal di benak karena Anda merasa merahasiakan sesuatu dari pasangan.

Lantas perluakah membahas hubungan masa lalu Anda, termasuk trauma, pada pasangan yang baru? Jawabannya tergantung pada Anda. Bisa iya, bisa juga tidak.

Menceritakan hubungan masa lalu pada pasangan yang baru, bukan hal yang bisa dipaksakan. Meski begitu, Anda juga harus siap dengan segala konsekuensinya. Terlebih jika masa lalu Anda tak cukup “bersih”.

## **Apa pertimbangannya?**

Nilai plusnya, pasangan baru Anda tentu dapat mengenal dan memahami Anda lebih jauh. Obrolan ini juga bisa jadi kesempatan baginya belajar memperlakukan Anda dengan lebih baik lagi.

Selain itu, ini juga bisa menjadi momen untuk membangun kepercayaan dan keterbukaan satu sama lain. Jika melihat Anda berani jujur bercerita, pasangan kemungkinan besar akan tergerak melakukan hal yang sama.

Menurut Tyra S. Gardner, Ph.D, psikoterapis dan terapis hubungan, keterbukaan bisa memperkuat ikatan batin Anda dan pasangan dalam jangka panjang.

Di lain sisi, jujur pada pasangan soal masa lalu, juga memiliki kekurangan yang mungkin perlu dipertimbangkan. Ketika Anda menceritakan semua keburukan Anda di masa lalu, mungkin pasangan baru Anda tidak bisa menerimanya dengan baik.

Hal ini bisa membuat ia kemudian mengubah caranya memandang atau memperlakukan Anda. Ada kemungkinan juga dirinya dapat mempertimbangkan kelanjutan hubungan ini ke depannya, karena ia tidak dapat menerima masa lalu Anda.

### **Temukan waktu yang tepat untuk berbicara**

Apabila Anda memutuskan untuk jujur pada pasangan soal masa lalu, temukan waktu yang tepat untuk membicarakannya.

Ketika pasangan menanyakannya langsung, ajak pasangan untuk duduk bersama dalam kondisi tenang dan nyaman. Setelah itu, baru kemudian ceritakan apa yang ingin Anda bagi padanya.

Namun, sebaiknya Anda juga memahami karakter pasangan terlebih dahulu. Pasalnya, ada tipe orang yang justru terlalu sensitif untuk menerima informasi seputar masa lalu.

Ada juga orang yang lebih memilih untuk tidak tahu ketimbang harus mendengar informasi yang bisa menyakitinya.

Anda juga tak perlu menceritakan dengan sangat detail jika topiknya dirasa akan menyakiti pasangan. Biarkan hanya Anda yang tahu dan menjadikan hal ini sebagai pelajaran di masa yang akan datang. (\*)

*sumber: hellosehat*