

“TODO LO QUE USTED QUERÍA SABER SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA ... y no sabía a quién preguntar”.

E. Manuel García Pérez (www.manuelgarciaperez.com)
Psicólogo Consultor. Director Técnico del Grupo ALBOR-COHS
e-mail: albor@gac.com.es

PREGUNTA (03):

Desde hace algún tiempo viene empleándose la expresión “tenemos que hablar”, como una forma de indicar a la propia pareja que se tiene la necesidad de comentar algún tema de cierta relevancia.

Esta expresión se ha llegado a hacer tan famosa que incluso se emplea en programas específicos de humor, series de televisión, comentarios entre el grupo de amistades y familias,...

Por lo general, se ha ido generando un cierto temor ante la posibilidad de que signifique que uno los miembros de la pareja quiera plantear una ruptura.

¿Es realmente un indicador de la existencia de un problema en la relación?
¿Tiene necesariamente que ser éste el significado de dicha expresión, o puede ser el principio de una solución a un problema?

RESPUESTA:

Negar lo evidente resultaría absurdo. Es bastante cierto que en muchas ocasiones uno de los miembros de la pareja le comenta al otro: “tenemos que hablar” (a veces por teléfono, ahora por Internet y otras veces directamente)

Se emplea mucho más en parejas no consolidadas (noviazgos) pero también en parejas consolidadas.

Recibir esta comunicación, necesariamente es alarmante; básicamente porque no es habitual tratar de este modo los problemas o los conflictos de pareja. Culturalmente cada vez es más frecuente que se emplea como forma de anticipar (sin alarmar demasiado a la otra parte) que se quiere plantear una ruptura de la relación. Por eso los humoristas lo vienen reflejando en sus programas y, a su vez, los programas contribuyen a su mayor uso en la sociedad...

Sin embargo, esta realidad oculta otra menos difundida porque no afecta tanto a la estabilidad de la pareja. Muchas veces se comenta a la pareja, a una amistad o a un compañero/a de trabajo, ... “oye.... X, tenemos que hablar ... de un asunto...”

Naturalmente esta expresión produce alarma porque no se concreta el tema del que se quiere hablar y, esto produce una reacción de moderada ansiedad. Cuando la parte que la recibe está “sobre aviso” de algún conflicto, se prepara para una discusión o debate molesto, desagradable o “peligroso”.

En las parejas sucede lo mismo. Cuando una pareja está pasando por una etapa conflictiva, de malestar y/o distanciamiento entre ambos, la comunicación por una parte de la “frasecita”, acompañada del significado que socialmente se le viene dando, constituye claramente una alarma y la anticipación de que le va a plantear una ruptura.

Sin embargo, como muy bien apunta la pregunta, esto no siempre es así. Quizás la mayoría de las veces que se emplea no tiene esta intención ni finalidad, sino al contrario: lo que se anticipa es el deseo de una las partes de tratar de manera calmada un tema de interés para ambos que no puede resolverse de manera rápida y en cualquier momento.

En muchas ocasiones, una pareja se mantiene en una situación de conflicto que se evita tratar para evitar malestar y, a medida que pasa el tiempo se va complicando. Entonces una de las partes le comunica al otro que “tienen que hablar”, para que vaya disponiendo un estado de ánimo tranquilo y relajado, necesario para resolver un tema importante (al menos para una de las partes). Con el tiempo, estas parejas emplean con más frecuencia el aviso de que “tenemos que hablar”, si bien suele anticipar el tema: “tenemos que hablar ... de las vacaciones, ... de tus padres, de la obra en el piso, ... de los ahorros, ... de la factura de” Esto, lejos de ser un problema para la relación de pareja es muy beneficioso, ya que permite que la otra persona vaya pensando sobre el tema y la conversación, en un “buen momento para ambos” sea fluida y clarificadora.

Así que, por supuesto, “tenemos que hablar” puede ser una frase amenazadora que anticipa una ruptura o pone de manifiesto una grave crisis de pareja, o bien puede ser una ocasión para clarificar sentimientos, compartir puntos de vista y progresar en la mejora de la relación.

