



No tengas miedo de pedir

Diego Velicia

Psicólogo del Centro de Orientación Familiar

“Yo quiero que sea más cariñosa conmigo, pero no se lo digo porque tiene que salir de ella”. “Él ya sabe que cuando llego de trabajar necesito un poco de tiempo para relajarme, no tendría que recordárselo cada día”.

He aquí un par de frases habituales en la terapia matrimonial. Quejas acerca del otro cuyo resumen podría ser: en un matrimonio no hace falta pedir las cosas, porque el otro debe conocer nuestras necesidades y tenerlas presentes. No es raro que uno de los cónyuges tenga expectativas sobre el otro que no hace explícitas: que sea más cariñosa, que ayude más con los niños, pasar más tiempo juntos, que cuente conmigo para tomar decisiones, que colabore más en las tareas domésticas...

Si preguntamos por qué no se hace esa petición de forma explícita, la respuesta es algo parecido a esto: “tendría que darse cuenta. Si realmente me quisiera se daría cuenta y lo haría. No tengo que recordárselo todo el tiempo”

El problema es que esperar cosas del otro sin decírselas suele tener como consecuencia más habitual la frustración, porque el don de la telepatía no es un don muy repartido entre el género humano. La frustración que surge de que nuestros deseos, expectativas o necesidades queden incumplidas, no por la maldad del otro, sino, la mayor parte de las veces, por su despiste, su inseguridad o su falta de confianza.

Es verdad que una de las actitudes en las que se nota el amor de alguien es en el cuidado que pone en la persona amada, en la atención y el interés. Pero no es menos cierto, que, en ocasiones, la vida nos mete en una dinámica de preocupaciones que hace que nuestra atención esté más centrada en otras cosas que en la persona que amamos. Y en ese caso no está mal que esa persona nos recuerde que tiene sus deseos, sus anhelos respecto a nosotros.

Otras veces uno no tiene claro qué es lo que el otro desea. A veces porque es muy diferente de



lo que yo deseo en la misma situación. Por ejemplo, una esposa cuando llega de trabajar tiene necesidad de contar al marido cómo ha ido el día con pelos y señales. Sin embargo, el marido, cuando llega de trabajar, tiene la necesidad de relajarse un rato y desconectar. Lo más normal es que él no se dé cuenta de la necesidad de ella, porque sea muy diferente de la suya propia.

Una de las razones por las que nos cuesta pedir las cosas de una forma explícita es que nos hace vulnerables. Al pedir algo a otra persona, ponemos nuestra necesidad en manos de la libertad del otro, que puede responder favorable o desfavorablemente. O puede no responder. En general, pedir supone, también, mostrarnos necesitados, limitados. Y, aunque lo se-

Una de las razones por las que nos cuesta pedir las cosas de una forma explícita es que nos hace más vulnerables (...) ponemos nuestra necesidad en manos de la libertad del otro

amos, no nos gusta que se nos note.

Pero en una relación íntima no hay que temer hacer peticiones explícitas, aunque estas sean frecuentes y sobre pequeñas cosas. Cuando pedimos algo al otro, nos hacemos vulnerables, sí. Pero también posibilitamos que se inicie en el otro una dinámica de donación. Al pedir, permitimos que se ponga en juego la libertad del otro de responder a nuestra petición. Permitimos que se ponga en marcha la capacidad de decidir, le ayudamos a salir de su ensimismamiento. La mayor parte de las veces nos sorprendemos descubriendo que el otro está disponible para nuestra petición. Y así crecemos los dos. Yo pidiendo, el otro saliendo de sí mismo. Y viceversa. (El viceversa es importante).