

HACER PETICIONES

Las peticiones **nacen de una carencia**, pedimos porque necesitamos algo del otro, algo que nos falta o que no podemos obtener sin ayuda.

Esto nos coloca en una **posición de “vulnerabilidad”** que, si nos incomoda, en vez de hacer peticiones claras, manipulamos nuestro lenguaje para encubrir dicha vulnerabilidad y decimos cosas como “he pensado que te apetecería dar un paseo conmigo”, en vez de frases claras como “¿quieres dar un paseo conmigo?”.

Esta incomodidad o miedo se debe a que al hacer una petición nos exponemos a que el otro se moleste, lo juzgue inapropiado, o nos diga simplemente no, o también porque **tememos el rechazo**, “mejor no se lo pido no sea que afecte a nuestra relación”. **Imaginamos consecuencias negativas** y acabamos bloqueándonos, sintiéndonos frustrados y resentidos, responsabilizando a los otros, les reprochamos que no se den cuenta de nuestras necesidades y los juzgamos egoístas e indignos de nuestros esfuerzos.

Cada vez que no hacemos una petición amparándonos en especulaciones y suposiciones, nos cerramos muchas posibilidades de acción. Si aprendemos a hacer peticiones claras, abiertas, directas y honestas, obtendremos una respuesta inmediata. Si esta respuesta es positiva, logramos lo que queremos sin momentos de insatisfacción. Si la respuesta es negativa, podemos buscar alternativas, reflexionar sobre posibles opciones, buscar lo que necesitamos o queremos en otra parte.

En muchas ocasiones, la dificultad para pedir lo que se necesita o se desea viene asociada a la **dificultad para decir “no”**, lo que genera sensación de recibir poco de los demás, y como consecuencia de esta falta de equilibrio entre el dar y el recibir, la persona juzga a los otros como egoístas, sin darse cuenta que **la solución está en que aprenda a pedir y a decir que no.**

Por otro lado hay que distinguir entre **peticiones** y **expectativas**. En muchas ocasiones esperamos que el otro cumpla expectativas personales, cosas que nunca hemos pedido de forma clara y directa, y no obstante nos frustramos cuando no las recibimos; nos sentimos traicionados, como si hubiera roto una promesa, cuando la petición nunca fue hecha.

Una característica de las peticiones, cuando ya se han realizado, es que **generan compromiso**. Al hacer una petición, si la respuesta es sí, aparece una promesa, un vínculo que une a las dos partes. De igual manera que cuando nosotros decimos que sí a una petición que nos hacen.

Para que estos compromisos que adquirimos sean libres, hemos de tener la posibilidad de decidir si aceptamos o denegamos la petición, igual que los otros al hacerles nosotros la petición. La falta de libertad para aceptar o declinar peticiones genera desconfianza, erosiona las relaciones e impacta directamente en los resultados.

Algo muy importante con respecto a las peticiones, es que éstas deben hacerse de forma clara, directa y precisa, dentro de un contexto adecuado, verificando las condiciones de la forma más detallada posible, asegurándonos del compromiso de la otra persona, interesándonos por su capacidad para cumplir su promesa, los recursos de que dispone y las posibles dificultades que puedan aparecer. Para ello es fundamental preparar las peticiones con antelación. Cuanto más concreta sea la petición más difícil es llegar a malentendidos que pueden enturbiar el proceso de pedir. La psicoterapia proporciona los recursos para que esto sea posible.