

13. Transformar las quejas en necesidades.

Objetivo: Comprender que detrás de una queja hay una necesidad por cubrir.
Aprender a expresar las necesidades que tenemos.

Procedimiento:

La terapia de pareja trata de ayudar a hacer este trabajo favoreciendo la comunicación clara, la expresión de expectativas de un modo positivo, transformando la expresión de quejas en expresión de necesidades, tratando de hacer ver el valor del otro. Se trata de un ejercicio de reflexión sencillo. Con frecuencia nos quejamos respecto a comportamientos o actitudes de las personas con las que convivimos. Esta queja no surge de modo gratuito, el mismo hecho en mi vecino, o en otra persona ajena a mí, no me provoca la misma respuesta. Cuando me quejo de algo tengo que pensar, qué necesidad tengo en mí con respecto a la persona que me ocasiona mi malestar. Una vez identificada la necesidad es responsabilidad mía cubrirla.

Ejemplo 1: Cada vez que llega mi marido a casa tarde me enfado, pongo mala cara y a penas le saludo. La necesidad que hay detrás de esto es la de “ser tenida en cuenta” (me podías llamar por teléfono) y la de “sentirse querida”, (me molesta que llegues tarde porque estoy deseando verte y compartir contigo). Uno en esta situación puede vivir de esperas, o vivir la vida con responsabilidad, comentando las necesidades que tiene. Ejemplo 2. Uno se puede quejar de que cuando llega a casa no es recibido con cariño, o puede hacerse responsable de su vida y buscar él el momento de afecto. En cualquier caso siempre hay que reflexionar qué hay detrás de cada queja y compartir esa necesidad abiertamente. (Si necesito afecto, busco yo ese momento)