



## Saber pedir: un decálogo práctico

### Conócete a ti mismo

Luis Miguel Bascones (luisbase@telefonica.net)  
17/11/2007

<http://eltapizlamano.weblog.discapnet.es/Asp/blog.aspx?urlblog=eltapizlamano&AspxAutoDetectCookieSupport=1>

Tras un accidente a los 27 años perdí, de un día para otro, gran parte de la movilidad, incluyendo el uso casi completo de las manos. La autosuficiencia para vestirme y asearme por la mañana, preparar la bolsa o la carpeta para ir a la facultad o al trabajo, manejar los libros, cuadernos, bolígrafos, teclados, cocinar y lavar platos, comer, descomer, ir de un sitio a otro, acostarme, eran rutinas asumidas como parte de la normalidad desde hacía años. Es claro que entonces también pedía cosas, pero habitualmente no para estas tareas cotidianas del "mantenimiento básico", que tenía por "dadas" en mi vida.

Dicen que en los viajes el cuerpo llega antes al destino que el espíritu. Por lo inesperado del cambio, no asumía que me tocaba pedir las cosas ni sabía hacerlo. Entraba en conflicto conmigo mismo, hasta sin darme cuenta. Y los demás, en especial algunos celadores del hospital, vieron que los manipulaba por vía indirecta para obtener cosas. Así, por ejemplo, decía "me gustaría beber", en lugar de "dame un vaso de agua, por favor" o "hace calor" en lugar de "abre la ventana, por favor".

Mucho tiempo me costó aprender a pedir bien, a cada persona y según las circunstancias. Apuntaré 10 principios sobre la práctica del pedir a partir de mi experiencia:

### **1. Aceptar mi diversidad y limitación en algunos funcionamientos corporales, de la cual se deriva que pedir asistencia es normal.**

El propio aprecio y estima, incluyendo estas manos que no me visten ni ayudan en el aseo, como parte de una vida humana con su valor y que decido disfrutar es el punto de partida. Dejo a un lado los complejos, que interfieren en toda comunicación, también en la de pedir-dar. Es la filosofía de "vida independiente". Y también se basa en el punto de vista de relativizar si las manos "soy yo", incluso qué es eso de "yo".

### **2. De la disposición de la gente.**

En general, la gente tiene disposición a ayudar. A (casi) todos nos gusta echar una mano, ayudar. Es parte de un ciclo, en el que nos sentimos útiles. Ahora bien, no es lo mismo la ayuda puntual de unos voluntarios circunstanciales, la colaboración de los amigos, el largo plazo que significa la convivencia familiar o las personas contratadas para, de una manera u otra, prestar asistencia personal como trabajo remunerado.

### **3. Saber a quién pides qué: los componentes de la relación.**

Pedir-dar es una relación entre dos (o más) personas, con todos los componentes de lo social: desde el encuentro fortuito (por ejemplo, con voluntarios en la calle para una tarea puntual), a las relaciones de afecto (familiares), de amistad o de compañerismo en un trabajo, o laborales. Depende cómo te enfoques en la vida y las posibilidades que se abran y que abras. Por mi parte entiendo que la familia está sobre todo para el intercambio de afecto, también para el apoyo mutuo en muchos campos, pero mi compañera no es mi asistente personal (ya hubiera volado), ni mi madre tiempo atrás, aunque gran apoyo de ellas haya recibido o reciba. La asistencia personal, es decir, poder contratar a alguien para que te ayude en aquellas tareas de autonomía personal que no puedes hacer o requieren sobreesfuerzo, es fundamental para sacar adelante una vida independiente. La relación de ayuda es también una relación de poder. Las instituciones administrativas de atención (un hospital, servicios sociales) vienen de una cultura que nos tiende a considerar menores, o en todo caso con frecuencia hay profesionales que nos miran creyéndose expertos en nuestras necesidades. La seguridad que pueden ofrecer (no nos ocupamos nosotros de seleccionar y contratar, nos puede fallar la asistencia personal) es importante, ahora bien, también lo es el que se respete el propio criterio y valoración, sobre todo en tareas de ayuda íntimas y en los horarios. El saber a quién pides qué es, pues, clave.

#### **4. La claridad de la petición.**

Para que la relación de ayuda sea clara y sin malentendidos por ambas partes, ya sea que se trate de voluntarios puntuales, un familiar, un profesional, la petición de ayuda debe ser muy clara y directa.

#### **5. Cada cosa de una en una y cada cual a su momento.**

Es más claro y más fácil para todos solicitar una cosa o un paso de un proceso más largo cada vez. Una tarea después de otra. Si alguien está exprimiendo un zumo de naranja, no le voy a pedir que lo deje y me ponga un libro en el atril, por ejemplo. Si me está poniendo el pantalón, no le voy a hablar de la camisa.

#### **6. (Auto)valoración de necesidad.**

La austeridad en las propias necesidades es una virtud que hace a uno más libre. Si eres tetraplégico, la autovaloración de la necesidad es clave para sobrevivir y vivir bien. Debes conocer tus necesidades de asistencia personal habituales y en cada circunstancia. Hay una serie de rutinas que serán del día a día. No hay mucha reflexión sobre ellas una vez asentadas, aunque no está mal revisar y estar atento periódicamente para facilitar nuestra vida y apoyos. Está también la accesibilidad y ayudas técnicas para la autonomía personal, que prefiero antes que la ayuda humana.

#### **7. No cambiar de criterio.**

Una vez tenemos clara la necesidad y la tarea, actuamos con determinación. Si tengo dudas, las resuelvo antes de hacer la petición. Cuando estás sentado, estás sentado, cuando estás de pie, estás de pie. No vale, como principio general, cambiar de opinión a mitad de la tarea (por ejemplo, mientras te vistes), puesto que es trabajo perdido y creas incertidumbre. Otra cosa es que me equivoque con la decisión, pero eso es diferente, ya se corregirá.

#### **8. Observar, sin anticiparnos con preguntas o correcciones.**

Me ha pasado en ocasiones, cuando era novato o en situaciones de estrés, tener tendencia a anticiparme en las tareas que el ayudante está haciendo conmigo, y que él ya sabía cómo resolver por sí mismo. Como en todo, se trata de buscar el justo medio. Hoy tengo preferencia por hablar lo menos, y si entiendo que la persona sabe, observar y confiar en cómo hace su trabajo e intervenir sólo si hay orientaciones especiales que se requieran. Prefiero, si no son cosas importantes o comportan riesgo, que el otro se equivoque y aprenda con la práctica antes que prevenirle. Quien me ayuda, por regla general, también. También depende de la tarea, hay algunas que requieren más comunicación.

#### **9. Respeto mutuo, reciprocidad y gratitud.**

En la relación de ayuda debe mantenerse siempre el respeto y consideración por ambas partes. Procuro evitar los malentendidos, conocer a quien me ayuda y respetar su trabajo y condiciones de prestación (asistente personal, ayuda institucional), o lo que puedo-debo pedir en cada situación y la forma. Ser un jefe correcto en la relación laboral, compañero en la de pareja o amistad, etc. La expresión "gracias" es transformadora.

#### **10. Saber pedir: semejanza con otros campos.**

No es fácil llevar una vida independiente con privación de la autosuficiencia mecánica para hacer las tareas cotidianas de la autonomía personal, pero si uno quiere seguir adelante, toca aprender la maestría del "saber pedir". Con la práctica descubres que estos principios son semejantes a los que gobiernan otros campos del trato humano: la amistad, la familia, el trabajo en equipo y hasta con el universo sutil