

CNV Y PEQUES

¿Qué tipo de relación quiero tener con los niños y las niñas? ¿Con mis hijos/hijas si los tengo?, ¿deseo que atiendan a mis peticiones por miedo, vergüenza, intimidación y/o respondiendo a la manipulación?, ¿o deseo que lo hagan por el deseo de contribuir a mi bienestar? ¿deseo que tengan autonomía propia, confianza en su propio criterio y confíen en la resolución de conflictos?

Por lo general y a priori, deseamos que los niños respondan a nuestras peticiones de manera voluntaria, por decisión propia. La dificultad la podemos encontrar cuando sus deseos o necesidades son distintos a los nuestros y nos enfrentamos a las resistencias y negativas por parte de estas pequeñas personas. En estas ocasiones, podemos tener la tentativa de querer obediencia en base de nuestro sistema de creencias: “Los adultos saben y los niños no, yo sé lo que te conviene”. Como dice el dicho popular: “cuando seas padre comerás huevos”.

Para encontrarnos con estas personas, según la propuesta de la CNV, necesitamos estar en contacto con un conjunto de principios y enfoques que se orientan a una relación de escucha con uno mismo y con los demás. Trataremos que estos estén todo el tiempo presentes en nuestras relaciones. Estos son los siguientes:

- Priorizar la conexión: Ante todo quiero que nos veamos la una a la otra.
- Preocuparme por las necesidades de todas: por las mías y por las tuyas.



Buscar qué necesidades existen tras los comportamientos que no me gustan: en ti y en mí.

Poner el poder que tengo como adulta al servicio, de manera que se tenga en cuenta la necesidad de elegir de ambas, en lugar de usar estrategias para ejercer nuestro poder sobre alguien.

Para ello tendré que replantearme la manera en que me hablo y hablo con las personas más pequeñas: Expresar la comprensión de lo que está ocurriendo conmigo mismo y con mi hij@, conectarme con los sentimientos de ambos, me ayuda a calmarme, a empatizar y a encontrar estrategias integradoras de las necesidades vivas en la relación. Por otro lado, valido la experiencia del/de la menor y la mía propia sin juzgarla, lo que supone un reconocimiento y validación que fortalece la autoestima y, además, al comunicarme en el lenguaje de sentimientos y necesidades, ofrezco alfabetización emocional.

Hemos elegido cuatro situaciones tipo en las que nos podemos encontrar con los niños. Estas son las siguientes:

1. Escuchar el “sí” en el “no”.
2. El uso protector de la fuerza
3. Mediar entre niños/as
4. Elogios





1. Escuchar el “sí” en el “no”

Como en cualquier otra relación, cuando escuchamos un “no”, puede abrirse una brecha entre lo que queremos una parte y la otra. Entonces es posible que surja el dilema de usar estrategias relacionadas con la disciplina, el premio, el castigo, la manipulación..., o priorizar la conexión. En caso que decidamos lo segundo, para cubrir mis necesidades y las de la otra persona, pondremos la atención en descubrir cual el “sí” que se esconde bajo el “no”. Desde lo que llamamos “el lenguaje de las culpas”, cuando escuchamos un “no”, solemos, generalizando, actuar de dos maneras: 1. Lo omitimos (como si no lo hubiese escuchado pues es una respuesta que no me interesa) o nos conformamos. En muchos casos se termina la conversación. La CNV propone que un “no” sea la puerta de entrada para una conversación en la que descubramos a qué dices “sí” cuando me dices “no”. Cuáles son las necesidades que sí estás cubriendo o buscas cubrir cuando respondes “no”. ¿Qué es aquello que es importante para ti en este momento? Un ejemplo: estamos en un parque, quiero ir a casa y preparar la cena. Mi hija está jugando con otros niños, le digo que nos vamos y ella me dice "no". Si me conecto con sus necesidades de jugar, diversión y estar en compañía con los otros niños, escucho el "sí" bajo el "no" y puedo acogerlo, por ejemplo diciendo a mi hija: "veo que estás muy contenta y te gustaría seguir jugando y estar juntos con los otros niños, es así?" ... y con eso abrimos un dialogo. Aunque a veces no podamos satisfacer las necesidades de ambos podemos acoger y reconocerlas (como en este ejemplo las



necesidades de la niña) y eso ya cambia algo.

A muchas personas, escuchar un “no”, no nos resulta fácil. Estamos socializadas en el “sí”. Por ello, necesito estar en contacto con las necesidades que se ponen en juego para mí cuando escucho “no” para poder acercarme al diálogo, quizás con cierto dolor o tristeza, pero responsable de mi propia necesidad, sin reproches, sin juicios moralistas...

Cuando puedo afrontar esta situación de esta manera favoreceré la confianza, educaré en relaciones de igualdad y en un mundo de posibilidades (ya no es o lo tuyo o lo mío, si no que podemos encontrar un montón de opciones creativas en las que cabemos ambas personas).

Además de todo, aunque pueda no parecerlo, a la larga ahorraremos tiempo. En la medida en que salgamos del pensamiento binario de o tú o yo y nuestra relación tome confianza por ambas partes de la voluntad de estas en encontrar estrategias que nos tengan en cuenta a ambas, conectaremos con nuestra naturaleza solidaria que encuentra sentido cuando contribuye al bienestar de las demás. Desde “el mundo de las culpas”, nos encontraremos constantes resistencias y estrategias de sabotaje ante nuestras demandas y exigencias, pues está en juego un valor capital para el ser humano, independientemente de su edad: la libertad de elegir. No reconocer la libertad de elegir, bloquea el deseo natural de contribuir. Seguramente así, perderemos mucho tiempo en constantes situaciones.



2. El uso protector de la fuerza.

Cuando nuestras necesidades no se satisfacen siempre existe la opción de usar la fuerza punitiva para satisfacerlas. La fuerza protectora en CNV es el uso de esta en aquellas situaciones en que queremos proteger la seguridad de alguien y no hay el tiempo, la habilidad o las ganas de hablar. La diferencia entre una y otra es la intención.

Cuando alguien va a cruzar la calle y viene un coche y veo la persona en peligro, no hay tiempo, puedo usar la fuerza protectora para agárralo y hacerlo volver a la acera inmediatamente.

Cuando todas estamos seguras puede volver el diálogo.

3. Mediar entre niñ@s

Cuando dos niñ@s discuten, pelean y tienen un conflicto, por ejemplo, l@s dos quieren tener la misma piedra, solemos intervenir para determinar quien la tenía primero, hacer cumplir la regla, usar el objeto por turnos, amenazar con consecuencias... Quizás nos pongamos nerviosos o furiosos porque necesitamos aceptación, si hay otras personas delante, o propongamos algunas de estas estrategias porque es importante para nosotras reparar el daño, proteger a nuestros hij@s del dolor emocional y físico que supone relacionarse así, compartir, cooperar, que haya justicia, proteger...

Son valores que con estas estrategias, usando mi poder, no satisfaremos. Así no cubrimos muchas de estas necesidades.

Cuando un adulto decide en virtud de autoridad, enseña que si tienes el poder puedes usarlo de esta manera.

En la mediación, será importante que se escuche y reconozca la



vivencia de las partes y acogamos las necesidades de estas. Si usamos la coerción bloqueamos la generosidad. L@s niñ@s, tendrán que tener la confianza de que se va a respetar su libertad de elegir para que puedan conectar con su generosidad ante el conflicto. Para ello, es importante que los adultos confiemos en el deseo innato de las personas a contribuir al bienestar de los demás. Con esto presente, usaremos la CNV con l@s niñ@s. Así contribuiremos a reforzar los valores de autonomía, consideración y confianza en la resolución de conflictos.

4. Elogios

Los elogios son una forma de expresar gratitud y apreciación: “eres muy inteligente” es un elogio. La consecuencia de expresar nuestro compromiso activo con las acciones o creaciones de l@s niñ@s a través de evaluaciones tiene sus consecuencias. Usamos un lenguaje binario de elogio/crítica, en el que puedes ser muy inteligente, si actúas cómo a mí me gusta, y muy “burro”, si actúas de manera que no satisfaces mi necesidad. De esta manera l@s niñ@s pueden comenzar a guiarse por motivaciones extrínsecas en busca de la aceptación y desconectarse de cuáles son sus necesidades, pues esto puede ser contraproducente para encontrar dicha aceptación: si me escucho a mí no me querrán, si quiero que me quieran he de estar atento a lo que desean las demás personas que yo haga.

Por el contrario, expresar nuestro compromiso activo con las acciones o creaciones de l@s niñ@s sin evaluarlos, supone salir del paradigma de juez, y conectarnos con los sentimientos y



necesidades que hay detrás de lo que acontece. Hacerlo así supone responde a la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que has hecho que ha enriquecido mi vida? Puedo expresar eso que me gustó reconociendo el hecho, qué sentimientos se despertaron en mí y qué necesidad se cubrió en mí. De esta forma doy información concreta, al hablar del hecho, de que estrategias puedes llevar a cabo para enriquecer mi vida.

La crítica, al otro lado del elogio, también podemos traducirla reconociendo el hecho y haciendo una conjetura empática: Por ejemplo, una niña tira una pelota fuera del campo jugando al fútbol y dice “qué mala soy”; esto se podría “traducir” de la siguiente manera: “Al tirar ese golpe fuera del campo (observación), ¿te sientes frustrado (sentimiento) porque quieres apoyar (necesidad) a tu equipo en este partido?”

Fco Javier García Gaitán es miembro del IFACe y
coodirije el Centro de Facilitación, formación y
Asesoramiento Procesos Grupales en Valencia

info@procesosgrupales.org

www.procesosgrupales.org