

"NO!" La temida palabra ha sido dicha. Le has pedido a tu hijo que haga algo razonable, como ponerse protector solar en un día caluroso y de sol, que lave sus manos antes de comer, que se ponga los zapatos antes de salir de la casa, que levante sus juguetes que dejó desparramados por el living, que se lave los dientes antes de dormir, que vaya a dormir.

Y, tu hijo de uno, dos, tres, cuatro o más años, tiene una mente independiente. Te encanta su inteligencia, su independencia cada vez mayor y su seguridad, su deseo de decidir lo que quiere y cuando. Pero te gustaría que sea razonable! Quisieras que hiciera, sin demasiadas complicaciones, lo que vos querés que haga.

Negociar el espacio entre lo que queremos y lo que nuestros niños quieren puede forzar nuestra paciencia y llevarnos al límite. Los libros de educación para padres dan fe de esto, ya que uno después de otro focalizan en cómo hacer que nuestros hijos hagan lo que queremos que hagan, sea a través de "disciplina efectiva", premios, castigos o diálogo.

La comunicación no violenta (CNV) ofrece una perspectiva y habilidades que permiten un acercamiento al diálogo más profundo y desarrollado que cualquier otro proceso que yo haya encontrado. La premisa que subyace en la CNV es que todas las acciones humanas son intentos para satisfacer nuestras necesidades humanas, entender y empatizar con estas necesidades crea confianza, conexión y, más ampliamente, paz. Esta premisa se traduce en un juego de herramientas para la comunicación muy práctico y concreto que aumenta nuestra habilidad para reconocer y empatizar con los sentimientos y necesidades propios y ajenos. Cuando usamos consistentemente (e incluso ocasionalmente) la CNV podemos crear conexión profunda, confianza y cooperación entre los miembros de todas las edades de una familia.

Un dialogo de CNV

Recientemente, una madre me escribió sobre un problema muy familiar para la mayoría de los niños menores de cinco años. Quería saber como podía enfrentar un "no" de su hija de 2 años sin recurrir a la fuerza. Describió la siguiente situación: "A veces mi hija se niega a sentarse en la sillita del auto, y en ese caso nosotros la forzamos a hacerlo (*) . Este hecho se vincula con la protección de mi hija. Pero podría argumentarse que podríamos simplemente esperar y no ir a ningún lado en el auto hasta que podamos hablar con ella para que entre voluntariamente. Sin embargo, como la mayoría de la gente, siempre estamos a las corridas y esperar resulta muy raramente una opción práctica."

() En los EE.UU. existen leyes sobre el uso de sillas diseñadas para la seguridad de los niños de determinada edad y tamaño en los autos. Aquellos adultos que no las respeten se encuentran frente a importantes multas o penalidades.*

Un dialogo de CNV puede o no ayudar a resolver este problema rápidamente, pero seguramente ayudará a la madre a tener la calidad de relación que ella quiere con su hija. Si elige tomarse un tiempo para conectar con su hija (lo cual a veces logra que las cosas se hagan más rápidamente) el dialogo sería algo así:

Madre: Ya es hora de ir a la casa del abuelo.

Hija: NO! NO! NO!

Madre: ¿Estás divirtiéndote con lo que estás haciendo y quieres seguir haciendolo? *(En lugar de escuchar el "no", la madre escucha a lo que la niña le está diciendo "sí", tratando de adivinar sus sentimientos-placer- y sus necesidades- jugar y elegir).*

Hija: Si! Quiero seguir cuidando a las plantas!

Madre: Realmente te estás divirtiendo cuidando a las plantas?

Hija: Si!

Madre: Me encanta ver como te divertís. Pero estoy preocupada porque me gusta llegar a los lugares a la hora en que dije que iría. *(En lugar de volver con su propio "no" la madre expresa sus sentimientos y su necesidad de ser responsable).*

Si queremos llegar a lo del abuelo a la hora en que le dije que llegaríamos es hora de salir. Te gustaría subirte a la sillita del auto ahora?*(La madre termina con un pedido que permite que su hija sepa lo que la madre quiere en este momento y que le ayudaría a satisfacer sus necesidades).*

Hija: No! Quiero seguir con las plantas!

Madre: Me siento confundida sobre qué hacer. Me encanta cuando haces cosas que te gustan, y también quiero hacer lo que dije que iba a hacer. *(La madre esta mostrando que está preocupada por satisfacer ambas necesidades).*

Estarías dispuesta a subirte a la sillita en cinco minutos así podemos llegar allá pronto? *(La mamá ofrece una estrategia que tal vez satisfaga ambas necesidades, otra vez en forma de pregunta.)*

Hija: Está bien.

También podría no ser tan fácil...

Hija: NO! Yo no quiero ir! Me quiero quedar en casa!

Madre: Estás MUY frustrada ahora? VOS querés elegir lo que querés hacer? *(Mamá conecta con su hija mostrando que entiende y acepta las emociones intensas de su hija y su necesidad de autonomía.)*

Hija: Si! Yo quiero seguir regando y cuidando a las plantas!

Madre: Aha. Me siento triste porque quiero armar programas que funcionen para todos. ¿Te gustaría pensar conmigo en algo que funcione para las dos en este momento? *(Nuevamente, la madre expresa su cuidado para encontrar una solución que satisfaga ambas necesidades y llega a esta estrategia que también puede satisfacer las necesidades de su hija de elegir y tener autonomía)*

Hija: Está bien.

Dependiendo de la edad de la hija, las estrategias para satisfacer las necesidades de todos, pueden venir del padre con un feedback del hijo, o de ambos. Mi hijo comenzó a plantear estrategias para satisfacer las necesidades de todos antes de los 3 años, a menudo algunas novedosas y funcionales en las cuales nosotros no habíamos pensado. Incluso si el niño dice "no" en esta etapa, la CNV continúa ofreciendo opciones para el dialogo que profundizan nuestra conexión. Con experiencias repetidas que dan al niño confianza en que los adultos respetan sus necesidades tanto como las propias, rápidamente comenzará a desarrollar mayor capacidad para considerar las necesidades del otro y actuar en consecuencia.

Satisfacer necesidades como la base de estrategias

Usando la CNV, hacemos foco en cómo satisfacer todas nuestras necesidades, a veces posponiendo decisiones hasta que hayamos hecho una conexión con el otro que será la base de la solución. Habiendo conectado, padre e hijo trabajando en la situación de la sillita del auto pueden tener una gran variedad de estrategias, dependiendo en cuáles necesidades están mas vivas para ellos. La madre puede darse cuenta que puede satisfacer su necesidad de ser responsable llamando al abuelo y posponiendo la cita para una hora después. Ella puede elegir satisfacer su necesidad de consideración expresando sus sentimientos y necesidades más apasionadamente y buscando ser entendida por su hija. O puede conectar con sus necesidades de armonía y tranquilidad y elegir cambiar de planes. Si se cambian los planes en un claro intento por satisfacer las necesidades de todos, esto es distinto a claudicar a los caprichos del niño.

Conectar con las necesidades del niño puede crear otras estrategias. La niña puede tener una necesidad intensa de jugar, que puede satisfacerse armando un plan sobre lo que podría hacer cuando lleguen a la casa del abuelo. Puede tener una poderosa necesidad de autonomía, que puede satisfacerse pidiéndole que ella decida cuando está lista. También tiene la necesidad de contribuir con la vida de otros. Si la madre encuentra una manera de expresar sus propios sentimientos y necesidades y hacer pedidos claros a su hija, puede ayudar a la hija a conectar con la necesidad intrínseca de contribuir con otros y así entrar en la sillita del auto resulta una elección del niño en vez del resultado de una lucha de poder que ha perdido.

En ambos casos, cuando la madre insiste con honestidad expresando sus sentimientos y necesidades y empatizando con los sentimientos y necesidades de su hija, madre e hija desarrollarán las habilidades que necesitan para encontrar estrategias que funcionen para ellas a lo largo de sus vidas.

¿Que diferencia tiene el escuchar un "si"?

Cuando nuestros niños dicen "no" y nosotros escuchamos "no", nos quedamos con dos opciones insatisfactorias. O nos acomodamos a sus "no" o nos contrariamos. Cuando elegimos transformar los "no" de nuestros hijos en una comprensión del "sí" que está detrás ganamos en una mejor comprensión de lo que motiva las acciones de nuestros hijos, necesidades que son compartidas por todos los seres humanos.

Al entender a nuestros hijos más profundamente, generalmente nos sentimos más conectados con ellos y ellos con nosotros. La gente que está conectada tiene una capacidad mayor para pensar creativamente en estrategias para satisfacer sus necesidades, extender nuestra buena voluntad hacia el otro, y ejercitar más paciencia y tolerancia cuando sus necesidades no son satisfechas en el momento. En mi familia, esto no significa que resolvemos todo fácilmente. Pero sí significa que casi siempre nutrimos nuestra conexión a través de estos diálogos, y que confiamos en el otro profundamente con nuestros sentimientos y necesidades. Esta es la cualidad de relación que quiero con mis hijos y con mi pareja.

Cambiar nuestras respuestas a los "no" de nuestros hijos significa, en parte, dejar el poder que tenemos sobre nuestros hijos a través de renunciar a (o al menos reducir) nuestros propios "no" hacia ellos. Esto significa estar dispuesto a abandonar nuestro apego a las estrategias, a partir de una comprensión de nuestras necesidades y las de nuestros hijos. Esto implica focalizar en la naturaleza de la relación que queremos tener con nuestros hijos, lo que queremos enseñarles, y para qué clase de mundo queremos prepararlos.

Pero usar la CNV no significa resignar satisfacer nuestras necesidades! Nuestras profundas necesidades humanas importan, y tenemos herramientas poderosas para satisfacerlas: expresar nuestros sentimientos y necesidades apasionadamente, y aprender a identificar qué es lo que queremos que satisfaga nuestras necesidades sin un costo para nuestros hijos. Sin culpar, avergonzar, o pedir obediencia podemos satisfacer nuestras necesidades conectando con nosotros mismos y con nuestros hijos.

Hay un peligro al hacer pedidos a nuestros hijos en lugar de demandas o ultimátums; ellos pueden simplemente decir "no", y podemos pensar que debemos aceptarlo. Por supuesto, no hemos perdido mucho, porque nuestros hijos dicen "no" con frecuencia a nuestras demandas! Que placer, entonces, descubrir que escuchando el "sí", ganamos la libertad de no tener que tomar un "no" como respuesta. Podemos usar un "no" (de nuestros hijos, nuestras parejas, de nosotros mismos) como el comienzo de un rico dialogo que puede acercarnos y movernos en la dirección de la satisfacción de todas nuestras necesidades.

© por Inbal Kashtan 2003

Este artículo aparece en la publicación de Inbal Kashtan "Parenting from Your Heart: Sharing the Gifts of Compassion, Connection, and Choice" (PuddleDancer

Press, 2003). Inbal Kashtan es la coordinadora del Proyecto de Educación para Padres del Centro para la Comunicación No Violenta. Vive con su familia en California, EEUU. Por mayor información sobre su publicación y sobre el Proyecto de Educación para Padres del CNVC, consultar en www.cnvc.org