



El mundo de las necesidades requiere un profundo autoconocimiento previo de uno mismo, para después con la lupa de **observador**, acompañar a nuestros niños y niñas a que aprendan a identificar las suyas propias el resto de su vida.

A la mayoría de nosotros nos han educado “taponando” nuestras emociones y necesidades, detrás de frases como “eso es una tontería”, “imposible que tengas hambre ahora” o “es hora de dormir o de despertarse” hay una interpretación del niño de “mis necesidades no son importantes”, esa es la lectura errónea que el niño hace de su propio sentir.

El adulto lo hace con la mejor de sus intenciones, con el objetivo de educar en **valores sociales**, repitiendo un patrón, inmerso en automatismos y frases hechas, que en un principio pueden carecer de una repercusión negativa alguna, pero que sí, nos paramos a **analizar** cada una de ellas, podríamos abrir un extenso debate.

Detrás de un **comportamiento** siempre hay una **necesidad por cubrir**, esta relación puede ser **consciente** o, en la mayoría de las ocasiones, **inconsciente**. El ser humano acostumbra a vivir en la superficie, es decir, poniendo el foco más hacia afuera que hacia adentro, esto nos lleva a una profunda desconexión con nuestro propio cuerpo, con nuestro sentir, con nuestras necesidades...

Cuando nos sentimos mal o cuando el resultado no es el esperado, solemos culpar o depositar la responsabilidad en el otro. A esto se le llama **locus de control fuera**, lo que, momentáneamente, puede producir alivio.

En realidad, nos lleva a depositar la **responsabilidad de nuestros resultados** fuera, en el otro o en la situación, en este punto, nunca serás el capitán de tu vida, el dueño de los resultados y vivirás en una profunda incoherencia.

Entonces, *¿Cómo hacemos para detectar las necesidades reales de nuestros niños y niñas?* Basándonos en los principios de la **Educación Consciente**, lo primero que tenemos que hacer, es aprender a detectar nuestras propias necesidades, giramos el foco hacia el adulto y servimos de ejemplo y referencia a los más pequeños. No podemos pretender ayudar a los niños y niñas a detectar sus necesidades de fondo, cuando aún no sabemos hacerlo en nosotros.

Además de esto, cabe añadir que, cuando nosotros como adultos no tenemos cubiertas nuestras propias necesidades, las **proyectamos hacia nuestros niños**, este es un proceso totalmente inconsciente, ya que la intención no es ésta.

Por lo tanto, la pregunta que, como adultos, debemos hacernos es...

➤ **¿Qué necesidades no satisfechas tratamos de llenar usando al niño o niña?**

Esta es una pregunta muy **poderosa** y puede que, **dolorosa**, pero la idea no es culparnos, más bien es para llegar **hasta el fondo**. La presión que se ejerce con los niños desde bien pequeños es muy alta, tratamos de que cumplan nuestras expectativas personales y las de la sociedad y, de esta forma, no les damos la oportunidad de desarrollarse.

Estos conceptos te pueden hacer sentir incómodo al principio, es normal, porque rompe los **viejos paradigmas sobre educación**.

Bien...ahora puedes estar preguntándote,

➤ **¿Cómo hacemos para detectar nuestras necesidades?**

Lo primero que tenemos que hacer es conocer cuáles son **las necesidades del ser humano**. En este documento, vamos a mostrar las 6 necesidades emocionales que toda persona necesita cubrir para vivir en plenitud. Entendiendo que las necesidades básicas ya son cubiertas, lo que te hace sobrevivir, pero, tú no has venido a este mundo solo a eso ¿verdad? Tú has venido a **supervivir**.

Vamos a explorar un poco más sobre estas necesidades y su relación con el patrón de comportamiento.





Las dos últimas, **crecimiento y contribución**, son las dos necesidades espirituales, la naturaleza una vez más, nos muestra que somos parte, que somos uno, representando la espiritualidad como un estado evolucionado del ser humano, como los árboles que crecen y dan sus frutos, contribuyendo con el ser humano y con el planeta.

Todo ser humano necesita cubrir estas 6 necesidades y, además, sobre dos de ellas, sentimos una necesidad más fuerte por cubrir.

Descubrir tus propias necesidades de fondo te dará una profunda **comprensión hacia ti misma/o** y, en consecuencia, descubrir las necesidades de los demás, en concreto, de tus relaciones más cercanas, además de esto, **mejorarán exponencialmente todas tus relaciones**.

Una vez tenemos identificadas nuestras necesidades predominantes, no tratamos de eliminarlas, en ese momento, usamos la lupa del **observador que no juzga**. La estrategia que desarrollamos para cubrirla, la mayoría de las ocasiones, es una estrategia errónea o no adaptativa.

Para mejorar tus relaciones con los demás y contigo misma/o, es tan sencillo como **cambiar la estrategia**, puedes usar la que veas más conveniente para tí, a mí, personalmente, la que más me gusta es **la verdad**.

Nombrar la verdad con un lenguaje respetuoso, abrir un espacio de expresión sagrado, hablando en primera persona, **desde lo que sientes y necesitas**, nunca desde el reproche y desde el exigir al otro, siendo consciente de que **tú eres la única persona que puede cubrir tus propias necesidades** y que todo lo que necesitas, al contrario de lo que nos habían enseñado, está dentro de ti.

Cada persona desarrollará unas **estrategias diferentes** para cubrir sus necesidades, por ejemplo, dos personas pueden sentir en predominancia la necesidad de seguridad, pero una lo busca a través de mantenerse en un trabajo estable, incluso, aunque no le haga feliz y otra, manteniéndose en una pareja estable.

Otro punto importante a tener en cuenta es que, en cada una de las 6 necesidades que hemos mencionado anteriormente, se recogen otras de manera implícita. Por ejemplo, en la necesidad de conexión, están implícitas las necesidades de pertenencia, unidad, ser aceptado o inclusión.

➤ **¿Cómo hacemos para detectar las necesidades reales de nuestros niños y niñas?**

Una vez que hemos integrado el **detectar nuestras necesidades, patrones de comportamiento y estrategias** podemos pasar a ir cambiando aquellas que no son adaptativas.

Cuando conseguimos cambiar las estrategias, es el momento perfecto de **acompañar a nuestros niños y niñas a que aprendan a llevar a cabo este proceso**. En el caso de que ya hayan desarrollado estrategias no adaptativas y si son muy pequeños aún, es momento de que desarrollen de primera hora **estrategias sanas**.

¿Alguna vez has oído hablar sobre la **Teoría del iceberg**? La siguiente imagen nos muestra esta teoría de manera visual. Lo que ven nuestros ojos es el **comportamiento** y lo que no vemos con los ojos, son las **necesidades reales**, éstas se ven con el corazón y estando como adultos, en un profundo estado de conexión con nosotros mismos y con nuestros niños y niñas.



Para hacerlo más fácil, vamos a simplificar, en algo muy práctico a la vez que efectivo:

Tres preguntas fundamentales que se hacen los niños y niñas:

1. *¿Se me ve?* Todo niño quiere ser visto por quién es, no por sus logros, ni por lo que hacen, si no por su esencia. Necesitan sentir una **aceptación incondicional**.
2. *¿Se me valora?* Soy digno de tu atención y de tu aprecio tal y como soy.
3. *¿Importo?* Creo un impacto en tu vida y en la vida familiar.

Es muy importante que nosotros, como adultos, mantengamos estas 3 necesidades de nuestros niños y niñas cubiertas.

Siguiendo los principios de la Educación Consciente, vamos a volver a girar el foco sobre el adulto y, para finalizar este artículo, vamos a hacer un **ejercicio de visualización**.

Cierras los ojos, toma una respiración profunda y déjate sentir la siguiente pregunta:

¿Qué necesité de mis padres que tal vez no supieron darme?

Este es, el motivo por el que a veces, te puedes sentir insignificante o con sensación de vacío.

Si como padres y madres, comprendiéramos que el comportamiento habla de estas necesidades y respondiéramos a ellas y no a intentar modificar el comportamiento, el futuro de nuestros niños y niñas sería muy distinto.

Con esta forma de educar conscientemente, podríamos hacer evolucionar literalmente al planeta, **la educación consciente** es la respuesta a la epidemia que vemos actualmente de sufrimiento humano, es el antídoto para ese sufrimiento.

¡Juntos tenemos que sanar el planeta!