



David Dasaro

Estudio de Comunicación Noviolenta

Filosofía CNV Conceptos

Sentimientos

Filosofía CNV Concepos

Sentimientos

En la CNV diferenciamos los sentimientos de los pensamientos. En ocasiones decimos “siento que”, lo más probable es que sea un pensamiento, una imagen, lo que imagino, una opinión...: “Siento que me has atacado”, no es un sentimiento como tal, tampoco “Siento que no tendría que poner la música alta por la noche”.

Identificar sentimientos en nuestro propio cuerpo nos permite vivirlos de manera plena, dándoles el espacio, dejando que la vida suceda en nosotros. Cuando lo unimos a un pensamiento como en el caso anterior los llamamos “falsos sentimientos”.

Cuando alguien hace un comentario o vivimos una circunstancia dada como que nos adelanten a alta velocidad colocándose delante de nosotros/as rápidamente, esto, nos genera un estímulo, que no es la causa, de nuestros sentimientos. En CNV diferenciamos también Estímulo Vs Causa. En este caso el estímulo sería el comentario o la manera de adelantar. La causa proviene de mis necesidades si están cubiertas o no, y ellas de mis pensamientos, mis creencias, mi discurso interno o lo que me estoy contando ante este comentario, o situación dada.

Los sentimientos son los indicadores de que hay una necesidad que está cubierta o no. Como en el salpicadero de un coche. Si falta gasolina, o líquido de frenos el indicador se va a encender indicándonos que algo está pasando en nosotros/as. Y la causa no es la otra persona, es como ha resonado en nosotros/as lo que ha dicho o hecho. Como en el caso anterior con el comentario o con el adelantamiento.

Cómo yo vivo “eso” que se ha dicho o ha pasado es lo que determina la causa, el que haya una necesidad cubierta o no cubierta en mi, que se manifiesta a través de un sentimiento.

Aquí podríamos atender al pensamiento, lo que me digo, el o los juicios, mi expectativa y, o creencia, para clarificar, ver de dónde viene este sentimiento. Podríamos dejarnos vivir el sentimiento, darle espacio para que sea. También podríamos ver qué necesidades están en juego para nosotros/as para conectar con el o los sentimientos. Los sentimientos están conectados directamente con las necesidades.

He aquí las malas noticias:
No puedes 'superar' un sentimiento.
No puedes 'pasar' de él.
No puedes liberarlo.
No puedes dejarlo ir.
No lo puedes transformar o transmutar.

Ni siquiera puedes sanarlo.

Todas esas ideas vienen de la mente,
no del cuerpo, no del Corazón.

Todas ellas son formas sutiles de violencia,
sigilosas formas de decirle 'no' a un sentimiento,
con el fin de hacerlo desaparecer,
de llevarlo a la muerte.

Aprendemos a dejar ir ese 'dejar ir'.
Olvidamos el intento de liberar.
Ponemos fin al agotador esfuerzo de sanar.

En su lugar, estamos presentes.
Ofrecemos al sentimiento nuestra simple presencia.
Nuestra atención libre de resistencia.
Nuestro amor.

He aquí las buenas noticias:
En este campo de presencia
el sentimiento deja de ser un problema,
un enemigo, una aberración, una mancha,
un obstáculo para la libertad.

Ya no es 'algo malo'.
Ya no es 'negativo'.
Ya no es una amenaza.
Ya no es un hijo no deseado.

Ahora eres su guardián, su protector,
su amoroso padre o madre, su Hogar.

Y es acogido con gran ternura; en un apacible espacio de aceptación,
el sentimiento se queda por un rato, o se va,
o regresa,
o nunca regresa,
pero de cualquier manera,
estás sanado de la necesidad
de encontrar sanación en algún otro lado.

No sanas sentimientos,
ellos te sanan, cuando les permites
guiarte de vuelta
a tu Completitud original,
a tu amorosa naturaleza,
a tu respiración,
a tu lugar en esta Tierra.

- Jeff Foster