



David Dasaro

Estudio de Comunicación Noviolenta

Listado falsos 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”.

Pensamientos, interpretaciones y juicios ocultos: Habitualmente los confundimos con sentimientos. Cuando decimos “siento que...” probablemente lo siguiente que vayamos a decir es un pensamiento. Cuando necesito de otra persona para sentirme así, es un pensamiento: atacad@, intimidad@, amenazad@,... En muchas ocasiones cuando expresamos un falso sentimiento, es decir un pensamiento, estamos expresando lo que imaginamos o pensamos, que la otra persona nos hace y no como realmente nos sentimos. Los sentimientos ocurren en el cuerpo de cada persona por lo tanto cuando decimos “me cabreas”, tú no me enfadas, me enfado yo, con lo que tú has hecho, que pienso que está bien o mal y esto está relacionado directamente con la necesidad que está cubierta o no en ese momento y, o con esa acción.

- **Acusación**

Acusad@, insultad@, cuestionad@, culpable, arrastrad@, equivocad@, juzgad@, sobrecargad@.

- **Desvaloración**

Tont@, desconsiderad@, no valorad@, disminuid@, inadecuad@, incapaz, incompetente, indign@, intimidad@, minable, ridiculizad@, rebajad@, nul@, no importante, sin valor, estúpido@,...

- **Ataque**

Acorralad@, agredid@, herid@, arrancad@, atacad@, molestad@, aplastad@, acosad@, insultad@, amenazad@, Presionad@, ofendid@, en una trampa, perseguid@, provocad@, sobrecargad@, desbordad@, vencid@, violad@,...

- **Engaño**

Ingenu@, estafad@, explotad@, desorientad@, manipulad@, atrapad@, liad@, traicionad@, engañad@, utilizad@,...

- **Dominación**

Frenad@, obligad@, acorralad@, acosad@, acusad@, dominad@, ahogad@, forzad@, pisotead@, humillad@, maltratad@, explotad@, despreciad@, encajonad@, obligad@, perseguid@, sobreprotegid@, protegido@, rebajad@, manchad@, estancad@,...

- **Rechazo**

Abandonado@, detestad@, aislad@, separad@, ignorad@, dejad@, indeseable, invisible, No vist@, No entendid@, echazad@, no creid@, echad@, olvidad@, negad@, no aceptad@, ncomprendid@, no creid@, no apreciad@, incomprendid@,....

Si no estuvieras de acuerdo con alguno de los falsos sentimientos de este listado o del listado de sentimientos, preguntate a ti mism@ como es para ti sentirse..... y si necesitas a otra persona para sentirte de esa manera. Puedes seguir completando este listado tu mism@...