

FALSOS SENTIMIENTOS EN COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

En Comunicación NoViolenta (CNV), distinguimos entre sentimientos genuinos y lo que llamamos “falsos sentimientos”. Los falsos sentimientos no describen lo que realmente sentimos, sino que suelen encubrir juicios o evaluaciones sobre los demás. Expresarlos tal cual pueden alejarnos de la conexión y dificultar la autorresponsabilidad emocional.

La intención de este listado es ayudarte a identificar cuándo lo que estás expresando no es un sentimiento puro, y a traducirlo en un sentimiento auténtico que te conecte con tus necesidades.

Ejemplos de falsos sentimientos

- Rechazada: Puede expresar una interpretación de que la otra persona no te acepta. ¿Qué estás sintiendo realmente? ¿Tristeza, soledad, inseguridad, necesidad de ser aceptada?
- Ignorada: Implica un juicio sobre la actitud del otro. ¿Puedes conectar con la tristeza o la necesidad de consideración?
- Traicionada: Es una interpretación que juzga una acción del otro. ¿Hay dolor, confusión, necesidad de confianza?
- Atacada: Indica que interpretamos algo como una agresión. ¿Podría haber miedo, vulnerabilidad, necesidad de seguridad?
- Manipulada: Supone una intención en la otra persona. ¿Hay enfado, frustración, deseo de claridad, respeto o autonomía?
- Abandonado: Describe una historia más que un estado emocional. ¿Tal vez estás sintiendo tristeza, pérdida, necesidad de conexión?
- Controlada: Puede esconder un juicio sobre la conducta ajena. ¿Estás sintiendo frustración o anhelas libertad y autonomía?
- No tenida en cuenta: Expresa una evaluación sobre el comportamiento del otro. ¿Hay tristeza, desilusión, necesidad de reconocimiento o pertenencia?

Nota: al expresar los sentimientos en femenino nos estamos refiriendo a personas, de cualquier género.

- Incomprendida: Juicio sobre la falta de comprensión. ¿Podría haber confusión, tristeza, o deseo de claridad y conexión?
- Minimizada: Juicio sobre la respuesta ajena. ¿Sientes rabia, dolor, necesidad de validación?
- Juzgada: Es una percepción del otro hacia uno. ¿Puede haber inseguridad o necesidad de aceptación?
- Ridiculizada: Es una interpretación de burla o desdén. ¿Hay vergüenza, necesidad de respeto o dignidad?
- Forzada: Transmite una percepción de obligación o exigencia. ¿Sientes presión, miedo, necesidad de libertad o elección?
- Utilizada: Sugiere una intención ajena. ¿Hay enfado, deseo de reconocimiento o reciprocidad?
- Desautorizada: Implica un juicio de que el otro no valora tu opinión. ¿Sientes impotencia, frustración, necesidad de empoderamiento o respeto?
- Decepcionada con alguien: Habla más de una evaluación del otro que de tu estado emocional. ¿Puede haber tristeza, necesidad de claridad o expectativas no satisfechas?

En tu práctica de escucha empática, te animamos a estar atento a estos términos y preguntarte: ¿Qué siento realmente? ¿Qué necesito? O ¿qué siente y necesita realmente la otra persona. Esta claridad puede abrir puertas a una comunicación más auténtica y transformadora.



