Segunda etapa del proceso CNV  
La expresión/escucha de sentimientos

|  |
| --- |
| Yo Me siento... / Imagino que sientes… ¿es así? |

Nuestros sentimientos y emociones son distintas de los pensamientos y se manifiestan en nuestro cuerpo a través de las sensaciones corporales.

Son muy útiles, ya sean agradables o no, porque nos dan información sobre la satisfacción o la frustración de nuestras necesidades. En efecto, están directamente ligados a nuestras necesidades vitales, sociales, personales, tales como sobrevivir, seguridad, respeto, comprensión, participación, conexión, afecto, etc.

Por ejemplo, si mi necesidad de conexión y compañía no está satisfecha probablemente voy a sentirme sola. Si mi necesidad de comunidad está satisfecha seguramente voy a estar contenta.

* Las acciones de los demás son el estímulo pero no la causa de nuestros sentimientos.
* Hay algunos pensamientos y evaluaciones disfrazadas de sentimientos.

Ejemplo:

Abandonado, atacado, traicionada, ignorada, incompetente, manipulada, malentendido, culpada, presionado, rechazado, amenazado, intimidada, humillada.

Siento que Laura no es sincera.

Siento que no te importa lo que me pasa.

Siento como que no estás diciendo la verdad.

Todos vivimos, cotidianamente, sensaciones, emociones y sentimientos muy diversos más o menos perceptibles o identificables. Con frecuencia, no hemos aprendido a expresarlos. Y sin embargo, esto es fundamental para conectarnos con autenticidad a nuestro interlocutor y contribuir a crear un clima de confianza.

La Comunicación No Violenta nos invita pues, a enriquecer nuestro vocabulario cotidiano y expresar de una manera simple y precisa.

Señalemos que, en el vocabulario corriente, la expresión « siento que…. » No traduce un sentimiento sino generalmente una interpretación, una evaluación o una creencia.

A continuación verás unas necesidades y los sentimientos que estas generalmente evocan:

**Necesidades Satisfechas Posibles Sentimientos**

Conexión -------------------Feliz

Comunidad---------------- Gusto

Diversión------------------- Content@

Reconocimiento---------- Satisfech@

Seguridad ------------------Tranquil@

Alimento -------------------Satisfech@

Contribución-------------- Feliz

Ayuda, apoyo -------------Agradecid@

**Necesidades No Satisfechas Posibles Sentimientos**

Conexión------------------ Sol@

Comunidad ---------------Sol@

Diversión ------------------Aburrid@

Reconocimiento--------- Frustrad@, triste

Seguridad -----------------Miedo

Alimento------------------ Hambre

Contribución -------------Vací@

Ayuda, apoyo ------------Dolor, tristeza

**Juicios disfrazados de sentimientos:**

Abandonado, atacado, traicionado, ignorado, incompetente, manipulado, malentendido, culpado, defraudado, presionado, rechazado, amenazado, intimidado, devaluado, inútil, traicionado, humillado…

“Siento que Laura no es sincera”. Siento pero detrás expreso un pensamiento…

“Siento que no te importa lo que me pasa” “Siento” pero detrás expreso un pensamiento…

“Siento como que no estás diciendo la verdad.”

“Cuando llegas y no me saludas me siento ignorada.” Juicio: Tú me ignoras

“Cuando me hablas así en frente de tu familia me siento humillado. Juicio: Tú me humillas