

## ¿QUÉ ES UN FALSO SENTIMIENTO?

Es una expresión que intenta hacerle comprender al otro ¿CÓMO ME SIENTO? en la situación de conflicto que estamos viviendo y que sin darme cuenta lo que en realidad expresa es **LO QUE PIENSO sobre la otra persona en forma de JUICIO CRÍTICO CULPABILIZADOR.**

Cuando nos expresamos desde “falsos sentimientos” la conexión y la comunicación con la otra persona SE BLOQUEA.

Normalmente los comunicamos a través de estas expresiones:

- **SIENTO QUE**
- **SIENTO QUE TÚ**
- **SIENTO QUE TÚ ME HAS...**

### LOS FALSOS SENTIMIENTOS TIENEN 4 CARACTERÍSTICAS

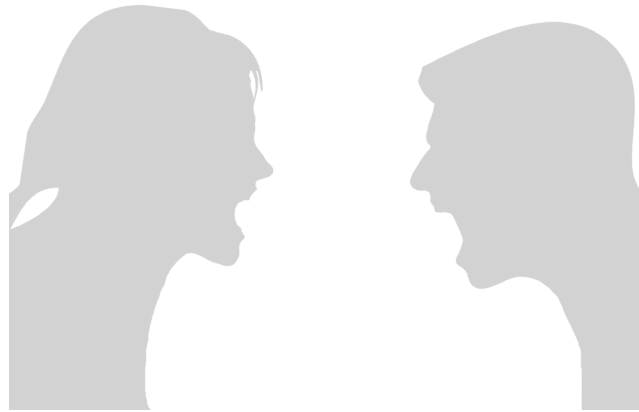
- **ES UN PENSAMIENTO:** ejemplo “Siento que tú me has infravalorado” = Pienso que “tú me has infravalorado”
- **PRESUPONE MALA INTENCIÓN JUZGANDO Y CULPANDO AL OTRO:** “Quieres que yo me haga cargo de la situación porque tú siendo el padre-madre no tienes ni idea”
- **TE VICTIMIZA** dejándote INMOVILIZADO y sin recursos ante esa situación: “¡Porqué me pasa esto a mi si soy buena persona!”
- **EXIGE Y ESPERA QUE EL OTRO RESUELVA :** “Lo que debería hacer es pedirme perdón y reconocer que son los padres y ellos no tienen ni idea de qué hacer”

## ALGUNOS EJEMPLOS DE “FALSOS SENTIMIENTOS”

### LISTADO:

“me siento...”

“siento que tú me has...”



Abandonado

molestado

acosado

amenazado

atacado

censurado

coaccionado

culpado

desacreditado

despreciado

engañado

estafado

excluido

explotado

humillado

ignorado

infravalorado

insultado

intimidado

juzgado

olvidado

presionado

rechazado

ridiculizado

traicionado

ultrajado

utilizado...

