

INTERPRETACIONES Y JUICIOS OCULTOS

Estos son con frecuencia utilizados por error como sentimientos. Estas palabras son trampas porque nos hacen dependientes y nos retiran la responsabilidad de lo que sentimos.

En lugar de hablar de lo que nosotros sentimos, estas palabras expresan implícitamente lo que pensamos que los otros nos hacen... (ej: abandonado/a, humillada/o) nuestros juicios sobre nosotros mismos, lo que pensamos ser (ej. nulo/a) los juicios que imaginamos que los otros realizan sobre nosotros (ej. Incompetente).

Evitaremos utilizar expresiones tales como "siento que tú...", «tengo el sentimiento de que...» o que expresen un pensamiento (lo que creo o lo que temo) y no lo que siento.

RECHAZO

Abandonado/a
Detestado/a
Aislado/a
Separado/a
Ignorado/a
Incomprendido/a
Indeseable
Invisible
No visto
No entendido
Rechazado/a
Dejado/a
Echado/a
Olvidado/a
Negado/a
No aceptado/a
No apreciado/a
No creido/a

DES-VALORACIÓN

Tonto/a
Desconsiderado/a
No valorado/a
Disminuido/a
Inadecuado/a
Incapaz
Incompetente
Indigno/a
Intimidado/a
Minable
Ridiculado/a
Rebajado/a
Nulo/a
No importante
Sin valor
Estúpido/a
Ataque

DOMINACIÓN

Frenado/a
Obligado/a
Acorralado/a
Acosado/a
Acusado/a
Dominado/a
Ahogado/a
Forzado/a
Pisoteado/a
Humillado/a
Maltratado/a
Sobreprotegido/a
Despreciado/a
Encajonado/a
Obligado/a
Perseguido/a
Estancado/a
Protegido/a
Rebajado/a
Manchado/a
Explotado/a

ATAQUE

Acorralado/a
Agredido/a
Herido/a
Arrancado/a
Atacado/a
Molestado/a
Aplastado/a
Acosado/a
Insultado/a
Amenazado/a
Presionado/a
Presión
Ofendido/a
En una trampa
Preseguido/a
Provocado/a
Sobrecargado/a
Desbordado/a
Vencido/a
Violado/a

ENGAÑO

Ingenuo/a
Estafado/a
Explotado/a
Desorientado/a
Manipulado/a
Atrapado/a
Liado/a
Traicionado/a
Engañado/a
Utilizado/a

ACUSACIÓN

Acusado/a
Insultado/a
Cuestionado/a
Culpable
Arrastrado/a
Equivocado/a
Juzgado
Sobrecargado