

Pseudo-jausmai

Žodžiai, kurie nurodo labiau į mintis, nei į jausmus:

- **“Jaučiu, kad...”** : kuomet naudojama forma “jaučiu, kad...”, žinau, kad tai, kas seks po šių žodžių, bus mintys: *Jaučiu, kad manęs nemylė; jaučiu, kad bandai manimi manipuliuoti; jaučiu, kad dabar nesi nuoširdus...*
Šiuose sakiniuose tiksliau būtų pakeisti žodį „jaučiu“ į žodį „galvoju“.
- **Vertinimai apie save:** *Jaučiuosi kvailas; jaučiuosi neadekvatus; jaučiuosi bevertis...*
Tai ne jausmų išraiška, o to, koks aš galvoju, kad esu.
- **„Jaučiu(-iuosi) lyg/tarsi/kaip...”** : *Jaučiuosi kaip nevykęs; jaučiuosi taip, tarsi gyvenčiau su siena; jaučiuosi taip, lyg norėčiau prasmegti į žemę...*
- **Neveikiamieji dalyviai:** kiekvieną kartą, kai naudoju dalyvius (*mylimas, kritikuojamas, verčiamas, užgauliojamas...*), norėdamas išreikšti savo jausmus, iš tikro įvardinu, ką aš galvoju, kad daro kiti.
Kai naudoju tokius žodžius, klausytojas lengvai tai gali išgirsti kaip kaltinimą ar kritiką ir todėl tikėtina, kad jis bus linkęs užsidaryti, gintis ar atakuoti, ir labai sumažėja tikimybė, kad jis atvira širdimi išgirs tai, ką noriu pasakyti.

Kai išreiškiu savo jausmus, noriu kuo aiškiau parodyti atsakomybę už juos, kad jie gyvena manyje ir nurodo į mano patenkintus ar nepatenkintus poreikius.

Štai daugiau tokių žodžių pavyzdžių:

Apgautas	Išgirstas	Nematomas	Palaikomas
Apleistas	Išnaudojamas	Nepageidaujamas	Paliktas
Atstumtas	Ištumtas	Nepripažintas	Spaudžiamas
Baudžiamas	Įžeistas	Nereikalingas	Sumenkintas
Globojamas	Kaltinamas	Nesuprastas	Suprastas
Grasinamas	Kritikuojamas	Nesvarbus	Teisiamas
Ignoruojamas	Mylimas	Nugalėtas	Užgniaužtas
Įkalintas	Manipuliuojamas	Nuvertintas	Užpultas
Įstumtas į kampą	Negerbiamas	Nuviltas	Varginamas
Išduotas	Neišgirstas	Pagerbtas	Verčiamas

- **Poreikiai:** kai kurie iš šių žodžių, kuriuos esame įpratę naudoti kaip jausmus, iš tikrųjų yra žodžiai, nurodantys į poreikius: *jaučiuosi suprastas; jaučiuosi išgirstas; jaučiuosi palaikomas...*