

Traduceri din *Şacal* în *Girafă*

O listă de cuvinte frecvent confundate cu sentimente

Sentimentele și nevoile enumerate mai jos sunt doar sugestii; această listă nu este nici completă, nici definitivă. Lista este concepută să vă ajute la traducerea cuvintelor care sunt deseori confundate cu sentimentele. Aceste cuvinte implică faptul că cineva vă face ceva și, în general, implică judecăți sau vină. Când cineva spune: „Mă simt respins”, în comunicarea non-violentă am putea traduce empatic sub forma: „Te simți speriat, pentru că ți-ai dori să fi inclus?”

Şacal	Girafă	
	SENTIMENTE	NEVOI
<i>abandonat/ă</i>	Îngrozit/ă, rănit/ă, confuz/ă, trist/ă, înspăimântat/ă, singuratic/ă	Conexiune, apartenență, susținere, îngrijire
<i>abuzat/ă</i>	Furios/-asă, frustrat/ă, înspăimântat/ă	Îngrijire, susținere, bunăstare fizică sau emoțională, considerare, nevoia ca toate ființele vii să prospere
<i>neacceptat/ă</i>	Speriat/ă, singuratic/ă, rănit/ă, nerăbdător/-are	Includere, conexiune, comuniune, apartenență, contribuție, respect
<i>atacat/ă</i>	Speriat/ă, furios/-asă, sfidător/-are, ostil/ă	Siguranță, considerare
<i>minimalizat/ă</i>	Furios/-asă, frustrat/ă, încordat/ă, epuizat/ă	Respect, autonomie, a fi văzut, recunoaștere, apreciere
<i>trădat/ă</i>	Furios/-asă, rănit/ă, dezamăgit/a	Încredere, fiabilitate, sinceritate, onoare, angajament, claritate
<i>acuzat/ă</i>	Furios/-asă, speriat/ă, antagonic/ă, ostil/ă, confuz/ă, rănit/ă	Responsabilitate, cauzalitate, corectitudine, justiție
<i>agresat/ă</i>	Furios/-asă, speriat/ă, constrâns/ă	Autonomie, alegere, siguranță, considerare
<i>închis/ă într-o cușcă/cutie</i>	Furios/-asă, zădărnicit/ă, speriat/ă, nerăbdător/-are	Autonomie, alegere, libertate
<i>trișat/ă</i>	Indignat/ă, rănit/ă, furios/-asă	Sinceritate, corectitudine, justiție, încredere, stabilitate
<i>constrâns/ă</i>	Furios/-asă, frustrat/ă, înspăimântat/ă, zădărnicit/ă, speriat/ă	Alegere, autonomie, libertate, liberă acțiune, liberă alegere
<i>încolțit/ă</i>	Furios/-asă, speriat/ă, nerăbdător/-are, zădărnicit/ă	Autonomie, libertate
<i>criticat/ă</i>	Rănit/ă, speriat/ă, nerăbdător/-are, frustrat/ă, furios/-asă, stânjenit/ă	Înțelegere, recunoaștere, acceptare, responsabilitate, comunicare respectuoasă
<i>diminuat/ă</i>	Rănit/ă, furios/-asă, stânjenit/ă, frustrat/ă	Nevoia de a conta, recunoaștere, includere, prietenie, includere
<i>de neîncredere</i>	Trist/ă, frustrat/ă	Încredere, sinceritate
<i>părăsit/ă</i>	Furios/-asă, copleșit/ă	Respect, considerare
<i>hărțuit/ă</i>	Furios/-asă, frustrat/ă, constrâns/ă, înspăimântat/ă	Respect, spațiu, considerare, pace
<i>repezit/ă, grăbit/ă</i>	Iritat/ă, epuizat/ă, furios/-asă, frustrat/ă	Liniște sufletească, autonomie, să fac lucrurile în ritmul meu, în felul meu, calm, spațiu
<i>ignorat/ă</i>	Singuratic/ă, speriat/ă, rănit/ă, trist/ă, stânjenit/ă	Conexiune, apartenență, includere, comuniune, participare
<i>insultat/ă</i>	Furios/-asă, stânjenit/ă	Respect, considerare, recunoaștere
<i>întrerupt/ă</i>	Furios/-asă, frustrat/ă, indignat/ă, rănit/ă	Respect, a fi auzit, considerare

Şacal

Girafă

	SENTIMENTE	NEVOI
<i>intimidat/ă</i>	Speriat/ă, nerăbdător/-are	Siguranță, egalitate, stabilitate
<i>infirmat/ă, invalidat/ă</i>	Furios/-asă, rănit/ă, indignat/ă	Aprecieri, respect, recunoaștere, acceptare
<i>invizibil/ă</i>	Trist/ă, furios/-asă, singuratic/ă, speriat/ă	A fi văzut și auzit, includere, apartenență, comuniune
<i>izolat/ă</i>	Singuratic/ă, afraid, speriat/ă	Comuniune, includere, apartenență, contribuție
<i>uitat/ă</i>	Trist/ă, singuratic/ă, nerăbdător/-are	Includere, apartenență, comuniune, conexiune
<i>deceționat/ă</i>	Trist/ă, dezamăgit/ă, înspăimântat/ă	Consecvență, încredere, fiabilitate
<i>manipulat/ă</i>	Furios/-asă, speriat/ă, neputincios/-asă, zădărnicit/ă, frustrat/ă	Autonomie, stabilitate, încredere, egalitate, libertate, alegere liberă, conexiune, autenticitate
<i>neînțeles/-asă</i>	Indispus/ă, furios/-asă, frustrat/ă	A fi auzit, înțelegere, claritate
<i>neglijat/ă</i>	Singuratic/ă, speriat/ă	Conexiune, includere, participare, comuniune, a fi îngrijit, a fi util, considerare
<i>biruit/ă</i>	Furios/-asă, neputincios/-asă, confuz/ă	Egalitate, justiție, autonomie, libertate
<i>suprasolicitat/ă</i>	Furios/-asă, obosit/ă, frustrat/ă	Respect, considerare, odihnă, îngrijire
* <i>patronat/ă</i>	Furios/-asă, frustrat/ă, indignat/ă	Recunoaștere, egalitate, respect, reciprocitate
<i>presat/ă</i>	Nerăbdător/-are, indignat/ă, copleșit/ă	Relaxare, claritate, spațiu, considerare
<i>provocat/ă</i>	Furios/-asă, frustrat/ă ostil/ă, antagonic/ă, indignat/ă	Respect, considerare
<i>redus/ă</i>	Furios/-asă, trist/ă, stânjenit/ă	Respect, recunoaștere, înțelegere
<i>respins/ă</i>	Rănit/ă, speriat/ă, furios/-asă, sfidător/-are	Apartenență, includere, apropiere, a fi văzut, recunoaștere, conexiune
<i>înșelat/ă, furat/ă</i>	Furios/-asă, indignat/ă, dezamăgit/ă	Considerare, justiție, recunoaștere, încredere
<i>sufocat/ă</i>	Frustrat/ă, deznădăjduit/ă, speriat/ă	Spațiu, libertate, autonomie, autenticitate, exprimare
* <i>taken for granted</i>	Trist/ă, furios/-asă, rănit/ă, dezamăgit/ă	Aprecieri, recunoaștere, recognition, considerare
<i>amenințat/ă</i>	Speriat/ă, înspăimântat/ă, îngrijorat/ă, agitat/ă, sfidător/-are	Siguranță, autonomie
<i>disprețuit/ă</i>	Furios/-asă, frustrat/ă, copleșit/ă	Stabilitate, conexiune, comuniune, a fi văzut, considerare, egalitate, respect, recunoaștere
<i>păcălit/ă</i>	Stânjenit/ă, furios/-asă, indignat/ă	Integritate, încredere, sinceritate
<i>neapreciat/ă</i>	Trist/ă, furios/-asă, rănit/ă, frustrat/ă	Aprecieri, respect, recunoaștere, considerare
<i>neauzit/ă</i>	Trist/ă, ostil/ă, frustrat/ă	Dragoste, apreciere, empatie, conexiune, comuniune
<i>nevăzut/ă</i>	Trist/ă, nerăbdător/-are, frustrat/ă	Recunoaștere, apreciere, a fi auzit
<i>nesusținut/ă</i>	Trist/ă, rănit/ă, indignat/ă	Susținere, înțelegere
<i>nedorit/ă</i>	Trist/ă, nerăbdător/-are, frustrat/ă	Apartenență, includere, îngrijire
<i>folosit/ă</i>	Trist/ă, furios/-asă, indignat/ă	Autonomie, egalitate, considerare, reciprocitate
<i>victimizat/ă</i>	Înspăimântat/ă, neputincios/-asă	Stabilitate, reciprocitate, siguranță, justiție