

## Hoe benoem ik mijn gevoelens?

Voor het benoemen van gevoelens of emoties onderscheid ik twee dimensies. De ene maakt onderscheid tussen:

- ♦ vaak als prettig ervaren gevoelens die gepaard gaan aan bevredigde behoeften en verbondenheid;
- ♦ vaak als onprettig ervaren gevoelens die vaak gepaard gaan aan of voortkomen uit onbevredigde behoeften en onverbondenheid.

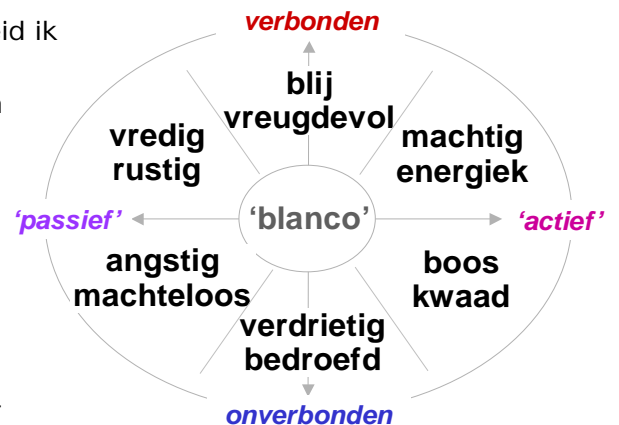
De andere dimensie maakt onderscheid tussen:

- ♦ gevoelens die je energiek of actief maken;
- ♦ gevoelens die je meer rustig of passief maken.

In dit kader kom ik uiteindelijk tot 7 groepen van gevoelens of emoties, zoals is weergegeven in de figuur hiernaast.

Hieronder geef ik een aantal woorden voor gevoelens in elk van de zeven groepen. Ik ga hierbij van links naar rechts door de figuur; eerst de bovenste laag, dan 't midden en dan de onderste laag. Met name de naast elkaar gelegen groepen vertonen veel overlap.

Merk op dat elk gevoel z'n eigen functie heeft (bijv. angst als signaalfunctie van dreiging, boosheid om tot actie te komen / ergens wat aan te doen; bedroefdheid tot (samen) rouwen, etc.).



Woorden die te maken hebben met **vrede en rust**:

*"heerlijk rustig van binnen"*

vredig	ontspannen	vol vertrouwen	goedmoedig	belangrijk
rustig	gelukkig	bemind	zacht gestemd	waardevol
veilig	echt (mezelf)	begeerd	genadig	rijk
tevreden	vrouwelijk /	rozig	meevoelend	waardig
onbezorgd	mannelijk	verwelkomd	goed	bevestigd
warm	gewild	gewaardeerd	begrijpend	eensgezind
op m'n gemak	mooi, schoon	dankbaar	geduldig	gekoesterd
vertrouwd	heerlijk	geleid	vertrouwend	gewenst
behaaglijk	verbonden	begrepen	gezegend	vertroost
vergenoegd	voldaan	opgeroepen	dichtbij	gekend
vol welbehagen	gerustgesteld	opgelucht	zeker	beschermd
vrij van zorgen	betrokken bij	geïnteresseerd	open	comfortabel

*Deze emoties zijn vaak verbonden met een realisatie van identiteit en verbondenheid. Een aantal ervan zouden ook kunnen passen in de volgende groep:*

Woorden die te maken hebben met **blijdschap/vreugde**: *"jippie!", 'big smile' (tenminste innerlijk)*

blij	zonnig	genietend	vriendelijk	vereerd	waarderdend
vrolijk	vol genot	liefdevol	hoopvol	verwend	populair
blijmoedig	in de wolken	euforisch	sympathiek	verguld	extatisch
vreugdevol	in de 7 <sup>de</sup> hemel	uitgelaten	enthousiast	in liefde aangezien	plezierig
dankbaar	stralend	overstromend			verheerlijkt
bemoedigd	vreugde-dronken				verliefd

*Deze emoties zijn vaak een reactie op een groot goed wat je ontvangen hebt (vaak immaterieel)*

Woorden die te maken hebben met **macht, energie en trots**: *"dit gaat heerlijk", "kijk mij eens"*

vrij	energiek	luchtig	mchtig	verheven
vrijmoedig	opgewonden	licht lichtvoetig	onaantastbaar	in vervoering
vrijgevochten	veerkrachtig	speels	trots	elegant
zelfstandig	avontuurlijk	verrast	betekenisvol	verlangend
onafhankelijk	competent	creatief	spraakzaam	verleidelijk
fier	zelfverzekerd	charmant	herrezen	sensueel / seksueel aantrekkelijk
vaardig	moedig	koninklijk edel	zelfbewust	

*Deze emoties zijn vaak verbonden met een realisatie van vrijheid, identiteit en competentie*

Woorden die te maken hebben met **niet-voelen, vermoeidheid of verwarring**: "??"; eiland, cel

verveeld	onverschillig	gesloten	moe / vermoeid	chaotisch
lusteloos	ongevoelig	afgesloten van	afgemat	verward
afwachtend	apathisch	geïsoleerd	uitgeput	tweeslachtig
blanco	lethargisch	op een eiland	afgebrand	gespleten
afgezaagd	neutraal	als in een vacuüm	slaperig	onzeker
'wattig' / mistig	ongecontroleerd	vervreemd	gestresst	aarzelend
als in de mist	onbeheerst	onverbonden	lacherig	richtingloos
'grijs'	in een rol gedrukt	opgesloten	praatziek	stuurloos
stil (kan ook pos. zijn)	geschokt	leeg	overactief	ambivalent

Deze emoties (of gebrek aan emoties) kunnen een reactie zijn op uitputting, shock of trauma

Woorden die te maken hebben met **angst en machteloosheid**:

"help!"

bang	slachtoffer	bevangen	alert	verontrust
angstig	gedwongen	benauwd	op m'n hoede	gejaagd
vreesachtig	machteloos	verstikt	op m'n qui-vive	gespannen
in paniek	opgejaagd	gekleineerd	afstand houdend	nerveus
doodsbang	gekweld	laf	wantrouwig	zenuwachtig
verlamd	belast	verleid	argwanend	paniekerig
niet op m'n gemak	overheerst	schaamtevol	defensief	trillerig
onveilig	klemgezet	kwetsbaar	ontwijkend	misselijk
bedreigd	vastgezet	bloot	verlegen	<i>opschepperig</i>
bezorgd	beklemd	belachelijk	schuchter	<i>macho</i>

Deze emoties zijn vaak een reactie op dreiging (reëel of vermeend)

Woorden die te maken hebben met **verdriet, kleinheid en eenzaamheid**:

hulpen

verdrietig	treurig triest	alleen, eenzaam	teleurgesteld	berouwvol
bedroefd	naargeestig	ongewenst	neergedrukt	schuldig
zielsbedroefd	weemoedig	niet geteld	afgewezen	vies
droevig	neerslachtig	op afstand	verraden	ontoereikend
huilerig	troosteloos	afhankelijk	verslagen	pijn in de ziel
moedeloos	hopeloos	onbegrepen	bedrogen	verloren
terneergeslagen	klein miezerig	verlaten	onderschat	minderwaardig
arm	onbeduidend	in de steek gelaten	onervaren	tweederangs
depressief	verwond	buiten spel gezet	onverzorgd	innerlijk kapot
ontmoedigd	wanhopig	buitengesloten	beschaamd	incompetent
bedrukt	ongewaardeerd	miskend	gehaat	waardeloos
melancholisch	gedesillusioneerend	afgedankt	gekwetst	weeig
nostalgisch	timide	alleen gelaten	nutteloos	bewogen
oubollig	ongelukkig	ongeliefd	zwartgallig	medelijgend

Deze emoties zijn vaak een reactie op verlies, onverbondenheid/onthechting of trauma

Woorden die te maken hebben met **boosheid of afkeer**:

"Ik zál ze, die schoften!"

boos	minachtend	rebels	gefrustreerd	ongeduldig
kwaad	afgunstig	wraakzuchtig	gesaboteerd	misnoegd
knorrig	jaloers	onvergevings-	terechtgewezen	gemelijk
woedend	vijandig	gezind	bevoogd	leugenachtig
razend	scherp	wrokkig	vernederd	(vervuld met)
humeurig	venijnig	verongelijkt	onteerd	afkeer /
wit heet	pissig	geïrriteerd	gebruikt	walging /
ontevreden	stekelig	verstoord	belasterd	weezin /
afwerend	koud kil	onrechtvaardig	ontzet (-ting)	afschuw
cynisch	hard grof	behandeld	platgewalst	ziek van ...
bitter	antipathiek	berooft	bestolen	balend van ...
sceptisch	gerechtigd tot ...	verontwaardigd	gedomineerd	onverstoorbaar
agressief	oorlogszuchtig	beledigd	betutteld	vastbesloten

Deze emoties zijn vaak een reactie op onrecht (of op iets wat beslist niet zó bedoeld is te zijn)

De sub-groepen 'afkeer/afschuw' (hier: bij boosheid) en 'schaamte' (bij angst) worden soms apart gezet.

De schrijver houdt zich aanbevolen voor uw suggesties (bijv. aanvullende gevoelswoorden)!

Reacties kunt u mailen naar: [andre.roosma@12accede.nl](mailto:andre.roosma@12accede.nl)