

Wat voel ik eigenlijk?

Handvatten om preciezer uitdrukking te kunnen geven aan onze beleving

Anne-Marie Zaat – oktober 2025

Hoe vaak zeggen we niet wanneer ons naar ons gevoel gevraagd wordt bijvoorbeeld: *“Ik voel me goed”* of: *“ik voel me niet zo lekker”*. En wat zeggen we dan eigenlijk....

De oorsprong van deze tekst ligt in theorie die Daniel Le Bon ooit verteld heeft en bruikbare handvatten bleken om preciezer uitdrukking te kunnen geven aan onze beleving. En daarnaast mijn verantwoordelijkheid (auteurschap) beter te kunnen aanvaarden ten aanzien van mijn (lichamelijke) waarnemingen, mijn denken, mijn interpretaties en mijn gevoelens.

Mensen hebben het vaak over wat ze voelen, maar feitelijk beschrijven ze hun gevoelens, fysieke gewaarwordingen en gedachten, mening e.d. Binnen Eleu spreken daarom eerder over onze beleving, dat al deze aspecten omvat. Vaak lopen ze door elkaar en zijn ze met elkaar verbonden, dus een echt onderscheid is er meestal niet. Bijvoorbeeld: *“Ik voel me gespannen”* gaat zowel over een fysiek aspect als een gevoelsaspect. We onderscheiden hier in dit document wel maar scheiden niet.

Deze tekst gaat over woorden die we als gevoelens benoemen en uitdrukken, maar verschillende betekenissen kunnen hebben. We kunnen soorten gevoelens leren onderscheiden en dat kan handig en belangrijk blijken om preciezer te kunnen kiezen of en zo ja waarover en ook hoe je daar uiting aan wilt geven. Daarnaast kan het een hulpmiddel voor je worden om de ander te ondersteunen zich preciezer uit te drukken in wat hij/ zij je duidelijk wil maken. Dit om de ander beter te kunnen begrijpen of meer begrip op te kunnen brengen.

Ten eerste fysieke gewaarwordingen.

Het eerste waar we ons meestal gewaar van worden en wat we kunnen uitdrukken als een gevoel, is een lichamelijke signaal/reactie. Je kunt woorden geven wat je lichamenlijk ervaart.

Bijvoorbeeld: warmte, misselijkheid, duizeligheid, uitputting, vitaliteit, ontspanning, honger, kou, benauwdheid, vermoeidheid, slaap, rood worden, zweet uitbreken, lust, stijfheid, trillen, lusteloosheid, rillen, verstijven, opwindend, hoge hartslag, (hoofd)pijn, gejaagdheid, gejaagdheid, , schrik, tranen, lachbui , verkwikt, lusteloosheid, onbehagen, apathie, lacherig, weldadig

In een bepaald gebied: zacht/ hard, vol/leeg, gespannen/ ontspannen, doof, piepend, branderig, drukkend, droog/vochtig/nat, koud/warm/koel, klam, wrijving, tintelingen, stijf/soepel, rek, pijnlijk, beweeglijk, kloppen, tikken, bonken, bonzen, ruisen, borrelen, knorren, verkramping, samentrekking duizelingen enz.

Ten tweede kun je iets gewaarworden van gevoelens.

Daarna kun je je vaak al wat preciezer uitdrukken over je gevoelens want er zijn vele afleidingen van de 4-6 ‘hoofd’- of ‘basis’ gevoelens mogelijk zoals bijvoorbeeld:

Bang:

Nerveus, panisch, bedeesd, lusteloos, gespannen, verlegen, behoedzaam, verontrust, opgelaten, onrustig, angstig bevreesd, jaloers, afgunstig, twijfelachtig, gespannen, hysterisch, onzeker, beschaamd, gejaagd

Boos:

Woedend, geïrriteerd, rancuneus, razend geërgerd, baatzuchtig gefrustreerd, humeurig, knorrig ontevreden, bezorgd, bedeesd,

Blij:

Opgelucht, tevreden, voldaan opgewekt, trots, uitbundig, verrukt, vrolijk enthousiast, euforisch, gelukzalig, jolig, opgetogen, vreugdevol, euforisch, in extase, gelukzalig, gretig, hoopvol, jolig, joviaal, levenslustig, opgetogen, opgewekt ontroerd, betoverd, geestdriftig, opgewonden, plezier, triomferend, verheugd, vermaak, in vervoering, voldoening, warm, zot, vastberaden, competent, aantrekkelijk, moedig, machtig, dapper, passievol, nieuwsgierig, onverschrokken, overmoedig

Verdrietig:

Depressief, verward, bedroefd, eenzaam, mistroostig, neerslachtig, wanhopig, somber, onzeker, radeloos, droefenis, eenzaam, heimwee hopeloos, hulpeloos, geïsoleerd, gekweld, lijden, misnoegen, mistroostig, ongelukkig, onvrede, onzeker, smart, somber, teleurstelling, verwarring, vervreemding, wanhopig, weemoedig, berouw, breekbaar, spijt, rivaliteit

Walging:

Ontzetting, afkeer, weerzin, verachting, verbijsterd, minachting, onverschillig, haat

Verbazing:

Verrast, ontzetting, geschokt, verwonderd,

Ten derde gebruik je mogelijk ook soms, wat we (meestal onbewuste) “verpakte “oordelen als gevoelens” noemen

Dit gaat om woorden die we benoemen als een ‘gevoel’, maar waar een oordeel/mening in verpakt zit. Het zijn soms ook woorden, waarbij je er soms het liefst achteraan zou willen zeggen: “door jou...naar jou ...”. Dan zijn het woorden, een veronderstelling, een oordeel, waar de werkelijke gevoelens in verpakt zijn. Ze zijn gemakkelijk aanleiding tot verwarring, misverstanden en/of irritatie in de communicatie met een ander. En met het gebruik van een dergelijke benaming is er een risico dat je onnodig langer blijft lijden aan gevoelens, gebaseerd op die overtuigingen, interpretaties.

Het kan de moeite waard kunnen zijn om eens op zoek te gaan naar: wat heb ik echt waargenomen bij de ander, hoe heb ik het geïnterpreteerd en wat voor basis- of afgeleide gevoelens daarvan, zouden daarbij passen. En wat nam ik waar in mijn lichaam

Bijvoorbeeld bij de zin: “*Ik voel me misleid (door je).*”:

*“Ik **vind** dat je mij misleid hebt door iets anders te doen dan dat je gezegd had te zullen doen”.*

*“Ik **voelde** mijn keel dicht knijpen. Ik voelde irritatie, en nu ook wat angst om dit je te zeggen....maar ik wil niet dat dit tussen ons komt staan en heb ook vertrouwen dat we hier goed uit gaan komen”.*

Andere voorbeelden **verpakte oordelen** zijn:

Ik voel me: misleid, gepakt, beoordeeld, gemanipuleerd, niet gezien, gecharmeerd, uitgebuit, gebruikt, in de steek gelaten, begrepen, onderdrukt, slecht, goed, gelukkig lelijk, dom, oud, teleurgesteld, beledigd, bemind, afgewezen, gekwetst, geïsoleerd, (niet)lekker, uitgekotst verwaarloosd, vervreemd, verpletterd, overweldigd, afgewezen, afgunstig, verbitterd vijandig, wraakzuchtig, wrokkig, wreed, medelijden, verliefd, nederlaag, adoratie, affectie, begeerd, bekoord, , gepassioneerd, verlangend, betoverd, in vervoering, beledigd, gekrenkt, genegeerd, ontkracht, , vernederd, verward, wroeging, beschaamd, nieuwsgierig , vriendelijk, verschrikkelijk, geïntrigeerd, , gereserveerd, verveeld, twijfelachtig, saai, onbetrouwbaar, beheerst, wantrouwend, scepsis enz.”.

Ten vierde omschrijven we soms onze beleving door middel van gezegdes, uitdrukkingen, beeldspraak.

Bijvoorbeeld ik voel me: In de wolken, shit, als een spin in het web, als een vis in het water, als een dweil, een broekie, zo fris als een hoentje, zo sterk als een leeuw, zoals elke vrijgezel/ iedere student.

In Eleu besteden we aandacht aan het feit dat we opgroeien, soms dezelfde, soms verschillende culturen, dezelfde of verschillende economische groepen, dezelfde of verschillende tijden. Als we in eenzelfde groep opgroeien, is er vaak meer overeenkomst in gewoontes, in normen en in de taal waarin we ons uitdrukkingen.

Tegelijkertijd gaan we er in Eleu van uit dat ieder mens anders is dan de ander, dus allemaal uniek in ons lichaam, hoe we denken, wat we mee hebben gemaakt, waar we zijn opgegroeid en leven en met wie enz.

Binnen Eleu weten we ook dat, hoewel we denken dat anderen dezelfde (gevoels)betekenis geven aan woorden als wijzelf, dat regelmatig niet of maar ten dele het geval is.

Soms voelt het dat je uitdrukken via enkele woorden te smal van betekenis is om je beleving onder woorden te brengen. Voor sommigen is het soms passender om zichzelf via kunstvormen, als ook via poëzie, uit te drukken. Eleu moedigt deelnemers zeker aan om dit te doen.

Vaak beleven anderen daar positieve ervaringen aan. Dit impliceert niet dat de kijkers of luisteraars dezelfde betekenis geeft als de maker van het werk.

Het risico dat we lopen, wanneer we via beeldspraak, poëzie of gezegdes duidelijk willen maken aan de ander wat we beleven, is dat we ervan onbewust van uitgaan dat die persoon dezelfde voorstelling zal maken als jijzelf.

Binnen de oefengroep oefenen we ons niet alleen in uitdrukking, maar juist ook in communicatie. We vragen daarom aan diegenen die zich in een boodschap uitdrukken via poëtische taal of via uitdrukkingen of gezegden, om dezelfde boodschap ook met de best mogelijke woorden te communiceren. Op deze manier is de kans groter dat de ander de inhoud van de boodschap zal kunnen begrijpen en er dan passend op zal kunnen reageren.

Door meer mogelijkheden te ontwikkelen om te kunnen kiezen wat en hoe je iets zegt heb je meer mogelijkheden anders dan je voorkeursneigingen te volgen, je gewoontes. Iets waarin we ook bij het uitwerken van de onaangename boodschap in de oefengroep aandacht aanbesteden. Bijvoorbeeld door de vraag: Herken je dit gedrag van jezelf uit eerdere situaties?”. En dan: “dit wetende; hoe zou je nu willen reageren”.

Samengevat: Door woorden die je allemaal onder de noemer gevoel(ens) hebt geschaard te onderscheiden, wordt wat je echt beleeft, vaak helderder en is de kans groter dat jij jezelf en ook dat de ander je beter begrijpt en jou meer leert kennen in je anders zijn dan zichzelf.