

## Hoe benoem ik mijn gevoelens?

Voor het benoemen van gevoelens of emoties onderscheid ik twee groepen:

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

verbonden

vredig  
rustig

blij  
vreugdevol

mchtig  
energiek

'passief'

'blanco'

'actief'

Daarnaast is er een onderscheid te maken tussen:

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

angstig  
machteloos

verdrietig  
bedroefd

boos  
kwaad

Ik kom uiteindelijk tot 7 groepen van gevoelens of emoties, zoals is weergegeven in de figuur hiernaast.

onverbonden

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.

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	Dankbaar	Geduldig	Gekoesterd
Vertrouwd	Heerlijk	Gevleid	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.

Velen ervan zouden ook kunnen passen in de volgende groep:

Woorden die te maken hebben met **blijdschap**:

"jippie!", 'big smile' (tenminste innerlijk)

Blij	Genietend	Vriendelijk	Vereerd	Populair
Vrolijk	Vol genot	Liefdevol	Verwend	Verliefd
Blijmoedig	In de wolken	Hoopvol	Verguld	Extatisch
Vreugdevol	In de zevende	Euforisch	Sympathiek	Plezierig
Zonnig	hemel	Uitgelaten	Enthousiast	Verheerlijkt

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	In vervoering
Vrijmoedig	Opgewonden	Lichtvoetig	Onaantastbaar	Elegant
Vrijgevochten	Veerkrachtig	Licht	Trots	Verlangend
Zelfstandig	Avontuurlijk	Speels	Betekenisvol	Verleidelijk
Onafhankelijk	Competent	Verrast	Spraakzaam	Sensueel
Fier	Zelfverzekerd	Creatief	Herrezen	Seksueel
Vaardig	Moedig	Charmant	Zelfbewust	aantrekkelijk

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

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

Verveeld Lusteloos Afwachtend Blanco Afgezaagd 'Wattig' Mistig Als in de mist 'Grijs'	Onverschillig Ongevoelig Apathisch Lethargisch Neutraal Ongecontroleerd Onbeheerst In een rol gedrukt Overactief	Gesloten Afgesloten van Geïsoleerd Op een eiland Als in een vacuüm Vervreemd Onverbonden Opgesloten	Moe Vermoeid Afgemat Uitgeput Afgebrand Leeg Slaperig Gestresst Geschokt Chaotisch	Verward Tweeslachtig Gespleten Onzeker Aarzelend Richtingloos Stuurloos Ambivalent Lacherig Praatziek
---	---	---	---	--

Deze emoties (of gebrek eraan) zijn vaak een reactie op uitputting of shock of trauma

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

"help!"

Bang Angstig Vreesachtig In paniek Doodsbang Verlamd Niet op m'n gemak Onveilig Bedreigd Bezorgd	Slachtoffer Gedwongen Machteloos Opgejaagd Gekweld Belast Overheerst Verleid Klemgezet Vastgezet Beklemd	Bevangen Benauwd Verstikt Gekleineerd  Laf  Schaamtevol Kwetsbaar Bloot Belachelijk	Alert Op m'n hoede Op m'n qui-vive Afstand houdend Wantrouwig Argwanend Defensief Ontwijkend Verlegen Schuchter	Verontrust Gejaagd Gespannen Nerveus Zenuwachtig Paniekerig Trillerig Misselijk  Opschepperig Macho
--	--	---	--	---

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

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

huilen

Verdrietig Bedroefd Zielsbedroefd Droevig Huilerig Moedeloos Terneergeslagen Arm Depressief Ontmoedigd Bedrukt Melancholisch Nostalgisch	Treurig Naargeestig Triest Neerslachtig Hopeloos Klein Onbeduidend Verwond Wanhopig Troosteloos Gedesillusioneerd Timide Ongelukkig	Alleen Eenzaam Ongewenst Niet geteld Op afstand Afhankelijk Verlaten In de steek gelaten Miskend Afgedankt Alleen gelaten Ongeliefd	Teleurgesteld Neergedrukt Afgewezen Buiten spel gezet Verslagen Bedrogen Onderschat Onervaren Onverzorgd Beschaamd Buitengesloten Verloren Nutteloos	Berouwvol Vies Gehaat Schuldig Pijn in de ziel Miezerig Ontoereikend Minderwaardig Tweederangs Incompetent Waardeloos Bewogen Medelijdend
--	---	---	--	---

Deze emoties zijn vaak een reactie op verlies of trauma

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

"Ik zál ze, die schoften!"

Boos Kwaad Knorrig Woedend Razend Humeurig Wit heet Ontevreden Afwierend Cynisch Bitter Sceptisch	Agressief Minachtend Afgunstig Jaloers Vijandig Venijnig Pissig Koud / Kil Hard Antipathiek Grof Scherp	Rebels Wraakzuchtig Onvergevings- gezind Oorlogszuchtig Verongelijkt Geïrriteerd Verstoord Onrechtvaardig behandeld Beroofd Verontwaardigd	Gefrustreerd Gesaboteerd Beledigd Terechtgewezen Bevoogd Vernederd Onteerd Belasterd Gebruikt Platgewalst Bestolen Gedomineerd	Betutteld Ongeduldig Misnoegd Gemelijk Leugenachtig Met afschuw vervuld Walgend Ziek van ... Onverstoorbaar Balend van Vastbesloten
--	--	---	---	--

Deze emoties zijn vaak een reactie op onrecht