

### Oefening 3 – Emoties

De meeste mensen voelen emoties vooral in hun borst- en buikgebied. Als je echter iemand aan de binnenkant bekijkt, zit daar geen structuur of orgaan voor emoties. Je zou kunnen zeggen dat je je emoties voelt in je 'emotionele lichaam'. Dit klinkt abstract, en dat is het ook. Een emotie kun je niet vastpakken, aanwijzen of uittekenen. Hoe een emotie voelt, is voor iedereen anders. Van belang is dat je erachter komt hoe de verschillende emoties voor jou aanvoelen, zodat je ze kunt herkennen, begrijpen en verwoorden. Om het makkelijker te maken woorden voor emoties te vinden, kun je online lijsten opzoeken waarop mogelijke emoties genoemd staan.

Een emotie gaat vaak vergezeld van lichamelijke sensaties en van een lichamelijke reactie. Boosheid bijvoorbeeld wordt vaak beschreven als een ontploffend of samenballend gevoel in het borst- en buikgebied. De lichamelijke sensaties bij boosheid kunnen dan bijvoorbeeld een toegenomen hartslag en spierspanning zijn. En lichamelijke reacties van boosheid, als je deze helemaal toelaat, kunnen zijn de vuisten ballen, schreeuwen of stampen. Verdriet ervaren veel mensen als een zwaar of beklemmend gevoel in het borst- en buikgebied. De lichamelijke sensaties bij verdriet kunnen zijn een brok in de keel of het koud krijgen. En lichamelijke reacties van verdriet kunnen zijn huilen of je lamgeslagen voelen. Van angst wordt vaak gezegd dat het voelt als een verkrampend of gejaagd gevoel in het borst- en buikgebied. De lichamelijke sensaties bij angst kunnen zijn een knoop in de maag of darmbewegingen. Lichamelijke reacties van angst kunnen zijn trillen, de billen samenknijpen of ineenduiken. Blijdschap wordt vaak omschreven als een wervelend of vrij gevoel in het borst- en buikgebied. De lichamelijke sensaties bij blijdschap kunnen zijn het warm krijgen of tintelingen voelen. Lichamelijke reacties van blijdschap kunnen zijn lachen en dansen.

Een en dezelfde lichamelijke reactie, zoals kippenvel of een snellere ademhaling, kan bij verschillende emoties voorkomen. Ook roept een ervaring niet zelden meerdere emoties tegelijkertijd op.

Om het voelen van emoties te ontwikkelen kun je jezelf vragen stellen als 'Wat doet dit met mij?' of 'Welke emotie voel ik nu?' Bijvoorbeeld als je een tv-programma of film aan het bekijken bent, een boek of nieuwsbericht leest of een gesprek met iemand voert. Of als je even een rustig moment voor jezelf hebt waarin je niets doet. Ook kun je een bepaalde emotie oproepen en voelen in je lijf. Laat de emotie vervolgens weer los. Als je merkt dat je gaat denken, en bijvoorbeeld je emotie probeert te verklaren, analyseren of relativiseren, richt je aandacht dan weer op je lichaam, op wat je voelt.

Je weet niet altijd waar een bepaalde emotie vandaan komt, en dat hoeft ook niet. Je kunt niet alles verklaren. Het kost tijd om emoties te leren ervaren en erkennen. Hoe meer je dat doet, hoe gemakkelijker en vanzelfsprekender het zal worden.

Als je een tijdje bovenstaande oefeningen doet, word je je meer bewust van je lichaam. Ook kom je er beter achter wat fijn voelt, wat je vervolgens gericht kunt opzoeken.

Dit bewust genieten van wat je ervaart, van wat in je lichaam te weeg wordt gebracht door wat je ziet, hoort, proeft, ruikt of voelt, wordt ook wel sensualiteit genoemd. Sensualiteit wordt vaak gelijkgesteld aan seksualiteit, maar het is iets anders.

Het verschil tussen een sensuele en een seksuele ervaring is dat de laatste gepaard gaat met het gevoel van seksuele opwinding. Er kunnen bij sensualiteit wel lichamelijke verschijnselen optreden die ook bij seksuele opwinding ontstaan, zoals een gezwollen clitoris of vochtige vagina of vulva (en bij mannen een erectie). Dat maakt het echter niet zonder meer een seksuele ervaring.

Als je seksuele opwinding bij een sensuele ervaring voelt, geef je er een seksuele betekenis aan. Een seksuele ervaring is dus sensueel, maar niet elke sensuele ervaring is seksueel. Sensualiteit is een voorwaarde voor seksualiteit, maar andersom geldt dat niet. Meer over hoe je je seksualiteit ontdekt, lees je in het volgende hoofdstuk.