



[Laura Knight](#), A dark pool, 1918

## Gevoelens en emoties onderscheiden

---

Bij een recent voorval voelde ik de noodzaak om opnieuw duidelijk te maken wat het onderscheid is tussen gevoelens en emoties en hoe je die uitdrukt. Iemand reageerde heftig emotioneel en verrechtvaardigde dit gedrag door te beweren zeer gevoelig te zijn.

In het dagelijks taalgebruik worden de begrippen gevoelens en emoties door elkaar gebruikt, ten onrechte.(1)

Gevoelens zijn de resultaten van een waarneming. Gevoel is een *perceptie*, een waarneming. Daarvoor denk je wellicht op de eerste plaats aan je huid en de aanrakingen. Je voelt andere sensaties met je hart *als zintuig*.(2) Daarnaast neem je gevoelens waar tegelijk met het waarnemen via de andere zintuigen. Je hoort en voelt de klanken, je ziet en voelt de kleuren en vormen, je proeft en voelt de smaken, enz. Met welke zintuigen neem jij de temperatuur waar en hoe voel je dat? De uitdaging bestaat er in om fijngevoelig te leren voelen, te leren waarnemen.

Emoties zijn het resultaat van een *beoordeling* en een waardering (positief, negatief, neutraal of onverschillig) van wat je voelt. Het is een reactie op je waarneming.

Emoties zijn dat wat je *doet* met je gevoelens. (3) Daarin maak je keuzes. Emoties zijn nuttig en nodig om in beweging te komen en geven de richting aan van de 'bewegingen' in je leven. Ze verwijzen naar je onderliggende behoeften. Hier is de uitdaging om je niet te laten meeslepen door sterke emoties en integendeel om je zo gedifferentieerd mogelijk uit te drukken, via meerdere 'talen'.

Wanneer je bv. klanken waarneemt in de natuur of muziek beleeft in een concert, kan je leren de klanken tevens te voelen, wat iets anders betekent dan wat de klanken met jou doen, want dat laatste zijn je emoties.

Met gevoelens neem je waar. Dieren hebben vaak een of meerdere zintuigen die ultra gevoelig zelfs. Hun emotionele reacties daarentegen zijn meestal grover: angst, nieuwsgierigheid, droefheid, blijdschap, onzekerheid, kwaadheid, agressie (fysiek of 'verbaal'), spelen, seksuele opwinding, onderdanigheid, drang om zich te hechten aan anderen of anderen aan hen te hechten; bij sommige dieren zie je ook tederheid en medeleven (toch maar opletten voor het projecteren van menselijke gevoelens in dieren, ook al zijn de uitdrukkingen van emoties zo gelijkend!). (4)

De meeste mensen tonen dat ze zowel in hun waarnemen als in hun emotionele reacties en in hoe ze die uitdrukkingen overwegend beperkt en 'grof' handelen (zie bv. de communicatie op de sociale media en in de politiek). (5) Opmerkingen of ongewenste feedback worden snel persoonlijk genomen en als een 'aanval' beschouwd. (6)

*Het onderscheid tussen gevoelens en emoties kan je ervaren via meditatie of mindfulness. Je zit neer en neemt scherp de gewaarwordingen waar in en rond je lichaam en de gedachten die opkomen. Je leert het enkel te houden bij de waarnemingen. Al snel echter verbinden zich emoties aan de observaties en start je een innerlijk gesprek en ben je weg van het louter vaststellen en van hier-en-nu.*

Wie sterk *emotioneel* reageert is daarom niet erg gevoelig, vaak integendeel. Sterke emotionaliteit wordt, ten onrechte, verward met hoge gevoeligheid. Het betekent alleen dat die persoon niet heeft geleerd zijn emoties op verschillende en verfijnde manieren te uiten. Zijn uitingen zijn als primaire reacties. Wie de stem verheft of luid schreeuwt voelt niet meer pijn en heeft zeker niet meer gelijk dan iemand die heeft geleerd dit op andere manieren uit te drukken. Iemand of iets kan je prikkelen, verleiden, uitdagen, aanvallen, onrechtvaardig behandelen. Dat kan je vaststellen, daar voel je gevoelens bij. Het is echter jouw verantwoordelijkheid wat je ermee doet, hoe je er emotioneel op reageert.

Je emotioneel uitdrukken heb je geleerd. Mensen zijn minder genetisch gebonden aan emotionele uitdrukkingen. We zijn lerende wezens. Dat maakt ons verantwoordelijk voor de wijze waarop we onze emoties uiten. Je kunt je emotionele uitingen verfijnen. Dan leer je nieuwe woorden en nieuwe gedragingen en meer gebruik te maken van non-verbale en beeldende talen en van stilte.(7)

Beter je *gevoelens* inzetten om goed waar te nemen dien je ook te leren. Wandel door een bos en leer kleuren en vormen onderscheiden zonder de bedenking te maken dat die mooi zijn of niet, hou je oordeel in, kijk alleen en kijk aandachtiger. Voel (= neem innerlijk waar) hoe je de neiging hebt om daar toch iets van te vinden (= daar waarderend op te reageren). Wat dan in je opkomt zijn je emoties. Je kunt leren om scherper waar te nemen en het bij je gevoelens te houden.

Je kunt leren om bv. aandachtiger naar muziek te luisteren en veel meer klanken en intonaties te herkennen. Op dat moment wordt een concert een multidimensionale beleving.

Mensen die wel *zéér* gevoelig zijn, hoog sensitief, hebben zintuigen die op scherp staan en fijner waarnemen. Ze nemen meer schakeringen waar. Ze ruiken meer geuren, horen meer klanken, zien meer kleuren, proeven meer smaken en hun handen nemen veel meer waar wanneer ze iets aanraken. Ze voelen tevens hun waarnemingen. Niet zelden hebben ze meer tijd nodig om hun waarnemingen en hun gevoelens, te communiceren. Vaak zijn ze erg gevoelig voor *té* sterke geuren, *té* luide klanken, *té* felle kleuren, *té* scherpe smaken. Die '*té*' zorgt immers voor vervlakking.

Wanneer je bewust zijn, voelen met het hart en denken als drie zintuigen beschouwt (8) dan zijn mensen met een hoge sensitiviteit in staat fijner waar te nemen wat de actie 'bewust zijn' bij hen doet. Ze voelen andere mensen, dieren en planten scherp aan. Ze zijn tevens gevoeliger voor denkpatronen en voor de woorden die gedachten uitdrukken.

Het kan op vele vlakken verkeerd lopen bij de communicatie van gevoelens en van emoties.

Kan je gevoelens (= waarnemingen) communiceren zonder emoties?

Welke talen wil je hanteren om jouw *gevoelens* zo helder en nauwkeurig mogelijk te communiceren?

Hoe kan je je *emoties* communiceren op zo'n wijze dat alle schakeringen tot hun recht komen?

Hoe communiceer je met iemand die niet een zorgvuldige of nauwkeurige taal heeft geleerd en jou niet kan 'horen' wanneer je je nauwkeurig uitdrukt?

Hoe druk je je beeldend uit wanneer iemand geen beeldende taal verstaat?

Dien je op de eerste plaats er zorg voor te dragen dat je jezelf nauwkeurig uitdrukt (dit geldt zowel voor gevoelens als voor emoties)? Of dien je je aan te passen aan de ander?

Kan je met iedereen al je gevoelens en al je emoties delen? Is dit laatste niet een onmogelijkheid, teveel gevraagd?

(1) Lees meer in *Talen en taalgebruik* → [Korte teksten](#)

(2) Over het hart als zintuig een stukje meer in *Medeleven Empathie Mededogen* → [Korte teksten](#)

(3) Hoofdstuk 5 'Gevoelens en emoties' in: Damasio, Antonio, *Het zelf wordt zich bewust. Hersenen, bewustzijn, ik*. Amsterdam, Wereldbibliotheek 2010

(4) de Waal, Frans, *Mama's laatste omhelzing - over emoties bij dieren en wat ze ons zeggen over onszelf*, Atlas Contact 2020

(5) Over taalgebruik - dagelijks, zorgvuldig, nauwkeurig - lees je meer in: *Talen en taalgebruik* → [Korte teksten](#)

(6) Lees meer in: *Hoe hou je het gesprek 'in het midden'?* → Korte teksten

(7) Over de verschillende 'talen' en de stilte als taal lees je in: *Talen en taalgebruik* → [Korte teksten](#)

(8) Boeddhisten beschouwen bewust zijn (werkwoord) als een waarnemingsorgaan. De jonge Duitse filosoof Markus Gabriel pleit er sterk voor denken (werkwoord) als waarnemingsorgaan te beschouwen: *De zin van denken*, Uitg.Boom 2019

Ik sluit me voor een groot deel aan enerzijds bij het boeddhisme en anderzijds bij deze jonge Duitse filosoof. Voor mij zijn bewust zijn (werkwoord) en denken processen waarbij de acties als waarnemingsorgaan een grote rol spelen

Over het hart als zintuig lees je in: *Medeleven Empathie Mededogen* → Korte teksten