

## Uiten van gevoelens

Gevoelens uiten is een belangrijk onderdeel van de communicatie, van het omgaan met elkaar. Je geeft daarmee aan wat je van binnen ervaart. Deels is dit zichtbaar in je non-verbale gedrag. Bijvoorbeeld: lachen, vuisten ballen, nors doen, voor je uit staren, huilen, sip kijken.

Deels is het niet zichtbaar voor de ander. Het is dan ook belangrijk om woorden te geven aan je gevoelens. Dit is vaak onwennig. Vaak is het ook moeilijk de goede woorden te vinden. Maar het uiten van je gevoel verrijkt de relatie.

Uit je gevoelens in de ik-vorm. Hieronder geven we een paar voorbeeld zinnen:

- "Ik vind het leuk wat je zegt (vreugde)"
- "Ik vind het vervelend wat je doet (irritatie)"
- "Au, dat doet me zeer (pijn)"
- "Ik hou van je (liefde)"
- "Ik ben teleurgesteld in je (verdriet)"
- "Ik ben daar erg kwaad over (boosheid)".

Met het uiten van je gevoelens kun je een ander kwetsen of in verlegenheid brengen. Schat daarom in of de situatie geschikt is. Uit je gevoelens niet te heftig. Gebruik niet kwetsende bewoordingen. Spreek in de ik-vorm. Wees wel duidelijk. Zwak je emoties niet (teveel) af. Laat het ook non-verbaal zien. En zeg non-verbaal hetzelfde als met je woorden.

Probeer je gevoelens zo direct mogelijk te uiten. Dan is de aanleiding voor de ander ook duidelijk. Jij bent het snel kwijt. En je gevoelens zijn nog zuiver.

Wees ook kritisch naar jezelf. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je heftig teleurgesteld bent omdat die ander jou iets weigerde. Maar komt dat alleen door deze weigering of komt dat omdat je deze week al zoveel teleurstelling te verwerken hebt gekregen? Of komt dat door je te hoge verwachtingen?

Mocht die heftige (niet redelijke) teleurstelling er toch uitfloepen, biedt dan gewoon je excuses aan. Maak kort duidelijk hoe die heftigheid komt en herhaal zonodig rustig dat je het wel jammer vindt dat die ander jou iets weigert.

Als je je gevoelens uit, stel je je ook kwetsbaar op. Je laat veel van jezelf zien. Wil je dat? Vertrouw je erop dat die ander daar zorgvuldig mee omgaat? Soms kies je er dan voor ze niet te uiten. Het belangrijkste is, dat je het kunt op het moment dat je het wilt.

Let natuurlijk altijd op de reactie van de ander en ga daar op in.