

Klik [hier](#) om weer terug te keren naar de beginpagina

## Waarnemen tijdens Exposure

### Inleiding:

Waarom zijn lichamelijke gewaarwordingen belangrijk? Bij emotionele problemen spelen gevoelens een doorslaggevende rol. Gevoelens voelen we in ons lichaam. We ervaren dan onder meer een verhoogde hartslag, een snellere ademhaling, gespannen spieren, een beklemming bij de keel, tranen in de ogen, warm worden, druk op de borst, spanning in de buik of vermoeidheid. Welke lijfelijke sensaties op de voorgrond staan hangt samen met het gevoel of een combinatie van gevoelens.

Emotionele problemen gaan niet over als er geen acceptatie plaats vindt van de lichamelijke kant van de emotie. Essentieel is het toelaten van je angstverschijnselen en deze waarnemen.

Angst is vaak dermate naar dat we die willen onderdrukken. 'Als je een bal onder water probeert te duwen, lukt dat vaak wel, maar het kost veel energie en uiteindelijk blijft de bal steeds aanwezig'

Bij exposure-oefeningen draai je als het ware de bal om en je kijkt er naar, hoe lelijk de bal ook is. Waarnemen van lichamelijke reacties tijdens exposure-oefeningen kan je helpen om een manier te vinden de (heftige) lichamelijke reacties tijdens exposure te verdragen/op te vangen.



### Hoe doe je dat?

- 1) Richt je aandacht op de sensaties in je lichaam
- 2) Het gaat steeds om de 10 a 20 seconden om de vraag: wat ervaar ik nu?
- 3) Probeer te beschrijven wat je ervaart in je lichaam: b.v. ik voel de zenuwen in mijn maag samentrekken, ik voel druk op de borst, ik voel een klomp in mijn maag, ik voel de spieren in mijn nek zich samentrekken, ik voel angst, wanhoop, woede, etcetera. Probeer bij deze emoties steeds de lichamelijke sensaties daarvan te beschrijven.
- 4) Probeer als een bioloog/wetenschapper naar deze sensaties te kijken en probeer zo goed mogelijk woorden te vinden voor je lichamelijke reacties
- 5) Doordat de sensaties in je lichaam steeds veranderen, is het de kunst steeds stil te staan bij de volgende sensaties die optreden (b.v. maag, borst, benen, ogen, etcetera).
- 6) Veelal treedt na enkele minuten vermindering op