

# Emoties als boodschappers

Verhalen van binnenuit



Blij  
Bang  
Verdrietig  
Schaamte  
Boos  
Onrust  
Droom  
Verlangen

Introductie

Winy  
Bogaards

Binnenin is het best vol! Emoties buitelen soms over elkaar heen en willen er graag uit.

Voor dit boekje zijn ze één voor één naar buiten gekomen.

Boos in de vorm van een wolkje, Blij als de zon, Verdriet als een traan. Zo heeft elke emotie een eigen gedaante aangenomen.

Ook Ego en Geheim zijn er bij.

Ze vertellen je graag waarom ze er zijn en hopen dat je hen (nog) beter wilt leren kennen.



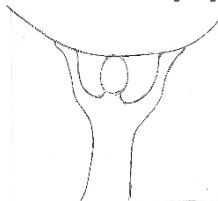
  
**Morgenland**  
UITGEVERIJ

ISBN 978-90-831-3349-2



9 789083 133492 >

# Emoties als boodschappers



Verhalen van binnenuit

Winy Bogaards

## Over dit boekje

Emoties én de gedachten over die emoties zijn een soort boodschappers over hoe je je van binnen voelt.

In dit boekje hebben ze een gedaante en een stem gekregen. En soms kruipt een kind naar buiten om aan de volwassene, die het is geworden, wat te vertellen.

Er is óók een verhaal over Geheim en Ego.

Als je door het lezen van de verhalen je (nog) meer bewust wordt van emoties binnenin, en met elkaar opener over emoties gaat praten, dan is het doel van dit boekje bereikt.

*‘Veel mensen luisteren naar het lichaam pas als het gaat schreeuwen, leer luisteren als het nog fluistert.’*

Eugene Gendlin

Ik schreef en gebruikte deze beeldverhalen tijdens mijn coachopleiding en coachgesprekken.

De verhalen bleken te raken en een opening te geven om verder te kunnen gaan.

En toen ik een aantal verhalen deelde op social media, ontving ik bijzondere en persoonlijke reacties. Dit boekje is een verzameling van al deze verhalen. Elk verhaal staat op zichzelf en heeft een eigen stijl. Achter in dit boekje kun je een toelichting bij de verhalen vinden.

De kracht van verhalen zit in het delen ervan. Wie weet kun je af en toe met iemand samen een verhaal lezen en daar bij stil staan.

Een lieve groet, ook namens Bang, Blij, Verdriet, Verlangen en alle anderen.

Winy

P.S. Het gebruik van hij en zij in de verhalen is natuurlijk inwisselbaar. En als je wilt kun je in plaats van 'hij' en 'zij' ook 'hen' lezen.

## Wat kun je in dit boekje vinden?

Beeldverhalen waarin onder andere emoties het gesprek aangaan: **7. Bang** Een kind ontdekt wie Bang is.

**17. Ik ben jou** Een man gaat in gesprek met het kind dat hij ooit was.

**23. Verdriet** Een vrouw wil weglopen voor Verdriet.

**29. Geheim** Een ontsnapping! **33. Boos** Op zoek naar

boosheid. **41. Verlangen** Droom en Verlangen aan het

woord. **47. Schaamte** Struikel niet! **51. Ego** Laat jouw jas zien wie jij bent? **55. Tot hier** Dansen met Boos.

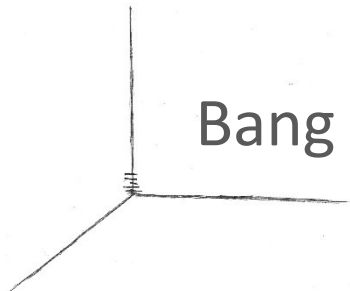
**59. De wond** Verdriet wil eruit. **65. Onrust** Een vrouw gaat in gesprek met haar jongere zelf.

**69. Blij** dartelt vrolijk verder.

**71. Toelichting bij de verhalen**

**100. Hulp en meer informatie** (ook leestips)

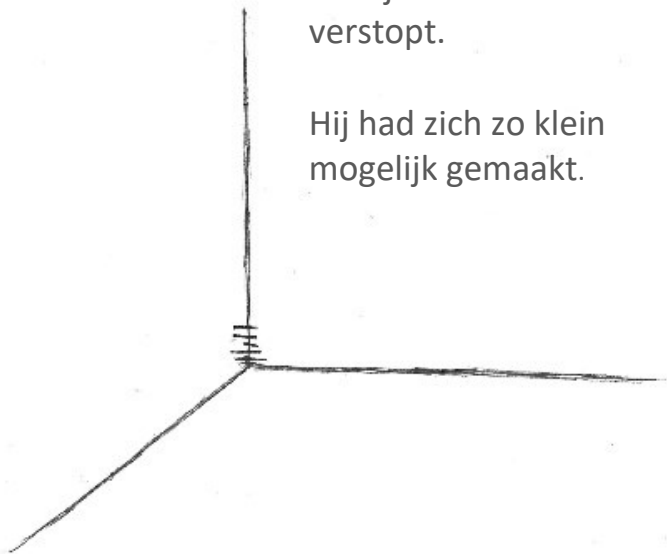
**106. EXTRA**, twee verhalen: **De schelp** en **Op reis gaan**.



Bang

Bang had zich in een  
hoekje van de kamer  
verstopt.

Hij had zich zo klein  
mogelijk gemaakt.





'Iedereen maakt mij  
maar groter,' zei Bang  
tegen het kind dat de  
kamer in kwam  
lopen.



'En ik verander elke keer.'

'Soms ben ik een griezelig dier.'



## **Bang werd een stuk groter**

'Soms een spook  
of iets anders wat  
mensen eng vinden.'

Nooit kan ik mijzelf zijn.'

'Wie ben je dan?' vroeg het kind.

'Als ik dat eens wist...' Bang zuchtte.

'En het ergste is: Niemand houdt van mij.'

'Hoe weet je dat?'

Het kind ging

naast Bang zitten.



**Bang werd iets kleiner**

‘Houd jij dan van mij?’ vroeg Bang.

Het kind keek Bang  
onderzoekend aan;  
‘Niet als het donker is en  
je onder mijn bed ligt.’



Bang zuchtte verdrietig:  
‘Dan heb jij mij te groot gemaakt,  
dat doen ze allemaal.’

Het kind keek peinzend:

‘Hoe kan ik jou groter maken?’

‘Je kunt mij maken zoals je wilt,’  
zei Bang, ‘alles wat je bedenkt,  
word ik.’

‘Soms ben ik er trots op  
hoor,’ zei Bang,  
‘als je bijvoorbeeld iets  
gevaarlijks wilt doen.’



Bang werd weer wat groter

‘Als ik jou groter kan maken,  
kan ik jou dan ook kleiner maken?’  
vroeg het kind.

Bang knikte: ‘Als  
je over mij praat  
en naar mij durft  
te kijken.’



Bang werd een stuk kleiner

Het kind en Bang bleven stil naast  
elkaar zitten.

‘Ik vind je best lief,’  
fluisterde het kind.

Bang keek blij.



Bang was nu niet groter meer dan een stipje

## Bang - over Angst

*'In de haven is het schip veilig maar daarvoor is het niet gebouwd.'*

John Augustus Shedd

Angst kan veel levensgeluk in de weg zitten. In het verhaal 'Bang' gaat het kind in gesprek met Bang (met zijn angst). Bang vertelt dat hij er is om het kind te beschermen. Het kind komt er in het gesprek achter dat het zelf de sleutel in handen heeft om Bang/angst groter én kleiner te maken.

Het onder ogen durven zien (eventueel met hulp) van jouw angsten en proberen die kleiner te maken, is winst voor jezelf en de buitenwereld. Angst is uiteraard soms heel reëel. Als je bijvoorbeeld door het oerwoud loopt, is angst voor slangen veel logischer dan dezelfde angst als je midden in een stad loopt. Daarbij heb je ook niet áltijd de sleutel van je angst in handen. Denk aan PTSS waar angsten heel overweldigend zijn.



Verlangen en Hoop kunnen een ‘medicijn’ zijn tegen Angst.

*Hope and fear cannot occupy the same space. Invite one to stay.*

Maya Angelou

Een eenvoudig verhaal dat op zo’n goede manier laat zien dat de echte monsters vaak je eigen gedachten zijn is 'Bang Mannetje'. Zonder het te weten lost Bang Mannetje zijn angsten op. Je vindt het boek bij de aanraders op bladzijde 103.

In het verhaal 'Op reis gaan' (uit ‘Het woud van Holst’) dat je kunt lezen bij ‘Extra’, achter in dit boekje, lees je dat Slak niet uit haar huisje durft te komen. Ze wil eerst garanties dat haar niets kan overkomen. Uiteindelijk gaat ze tóch op reis. Is ze dan minder bang geworden? Nee... ze besluit haar focus te leggen op haar Verlangen, niet op haar Angst. Haar Verlangen om naar Uil toe te gaan.

***Wat is het grootste verlangen voor iemand die bang is in het donkere bos?***

*'Je eerste reactie is misschien te zeggen 'het verlangen naar licht'. Maar als je dan ooit weer in het donkere bos bent, komt die angst voor het donker weer naar boven.*

*Dus het echte verlangen is om te kunnen zijn met/blijven staan óók als je bang bent in het donker. De angst leren 'dragen'. Dat is de echte kunst.'*

Koen Van Ghyselghem

Coach & therapeut bij Compassion en De Onderwijstafel

*'Ik leerde de metafoor van het verlangen naar licht steeds in te zetten. Denk bijvoorbeeld aan angst voor afwijzing: Dan gaat het over het verlangen te kunnen omgaan met situaties waarin je wordt afgewezen. En jezelf dan niet af te wijzen, maar 'ermee te kunnen zijn', het gevoel te leren dragen.'*

Monique van Vliet-de Jager

Coach bij MijnKracht.nu & De OnderwijsTafel.

Winy Bogaards is ook de auteur én  
illustrator van 'Het woud van Holst':



## Op reis gaan

*Een verhaal uit  
'Het woud van Holst'*

'Als ik nu op reis ga', zei  
Slak,

'weet je dan zéker dat  
er niet iets ergs gaat  
gebeuren?'

'Nee', zei Uil.

'Nee?', vroeg Slak geschrokken, 'dan ga ik niet.'

'Iets ergs kan altijd gebeuren', zei Uil.

Slak keek met bange ogen naar Uil: 'Nu ook?'

'Nu ook', zei Uil.

Slak kroop zo diep mogelijk haar huisje in:

'Wat moet ik doen?'

Haar stemmetje echode in haar slakkengangetje.

'Niet bang zijn,' zei Uil, 'angst maakt zo veel stuk,

ook de mooie dingen,  
kies maar.'

Uil vloog weg.

Voorzichtig kwam Slak  
uit haar huisje en keek  
om zich heen.

'Ik ga op reis', zei ze  
zacht. 'Naar Uil.'

Langzaam én zeker  
kwam ze in beweging.



# Emoties als boodschappers

Verhalen van binnenuit

112 blz. ISBN 9789083133492

Verkrijgbaar in de (online) boekhandel,  
maar ook te bestellen via:

[www.hetwoudvanholst.nl](http://www.hetwoudvanholst.nl)

[winnybogaards@gmail.com](mailto:winnybogaards@gmail.com)

[www.morgenlanduitgeverij.nl](http://www.morgenlanduitgeverij.nl)

Voel je vrij om deze pdf  
te delen met wie je maar wilt.