

# Emoties

gedichten en verhalen



Harry Vos & Andrea Luijten



## Inleiding

Als het stil wordt in mij  
en ik luister,  
dan kan de dichter  
bij mij komen  
met woorden  
die essentie raken.

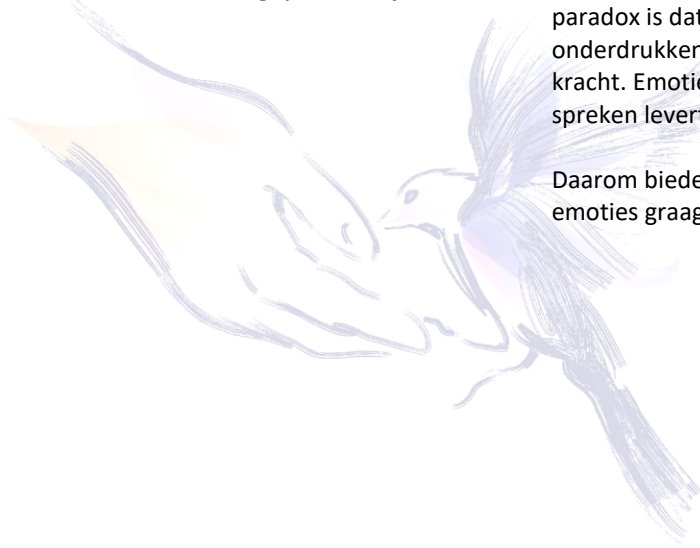
Om een hoopvolle beweging te maken;  
van vertwijfeling naar verbondenheid,  
van sociale afstand naar gepast nabij.

Over emoties is al veel geschreven. Over wat emoties zijn,  
over de betekenis van emoties. Over 'positieve' en  
'negatieve' emoties.

Wij spreken vaak over de helende kracht van je emoties.  
Omdat wij denken dat emoties er niet voor niets zijn. Dat  
ze nodig zijn om je in beweging te brengen, of om juist stil  
te worden. Om zaken voor elkaar te krijgen, of te  
verwerken en los te laten.

Emoties er laten zijn kan kwetsbaar voelen. Maar de  
paradox is dat dit je juist ook krachtig maakt. Emoties  
onderdrukken, ontkennen of verdringen kost energie en  
kracht. Emoties erkennen, ze 'aankijken' en ze laten  
spreken levert juist energie en kracht op.

Daarom bieden wij je dit gratis boekje met gedichten over  
emoties graag aan.



## Inhoud

Inleiding.....	1
Geluk .....	3
Boos .....	4
Bang .....	5
Bedroefd .....	6
Blij .....	7
Schuld en schaamte .....	8
Moed .....	10
Rouw .....	12
Liefde.....	14
Meer lezen .....	15





## Geluk

Altijd gelukkig zijn  
Is dat wel mogelijk?  
'k Heb er in elk geval  
Nooit van gehoord

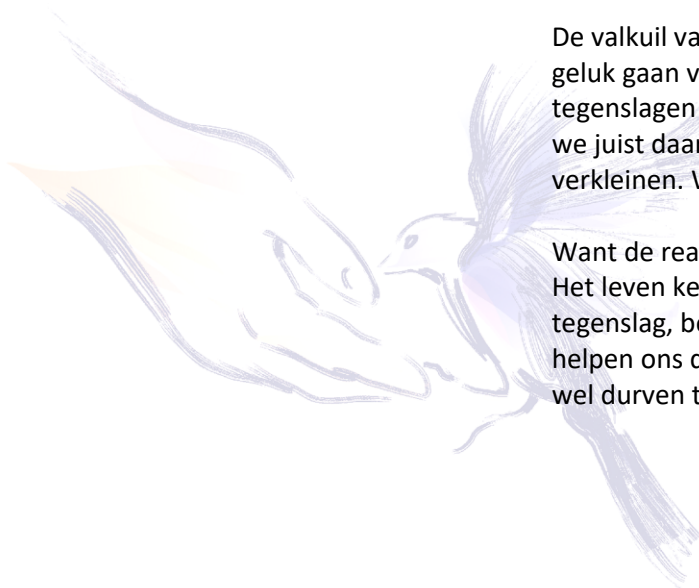
't Leven is op en neer  
Stemmingsgevarieerd  
Dus altijd hetzelfde?  
Da's niet akkoord!

Mensen willen gelukkig zijn, dat is vanzelfsprekend vinden we. En geluk wordt vaak in verband gebracht met succes. Een mooi lijf, goede gezondheid, lieve partner, fijne kinderen en materiële welvaart. Op sociale media laten we ons dan ook graag van onze goede kant zien.

Geluk is de norm – denken we.

De valkuil van die overtuiging is dat we ons aan het geluk gaan vastklampen en niet goed meer met tegenslagen kunnen omgaan. En de paradox is dat we juist daardoor de kans op duurzaam geluk verkleinen. We verliezen aan veerkracht.

Want de realiteit van ons leven leert ons iets anders. Het leven kent immers ook teleurstelling en tegenslag, bedreiging en verlies. Onze emoties helpen ons daarbij. Maar dan moeten we die emoties wel durven toelaten.





## Boos

Boos! Ja, dat kan ik soms wel zijn  
Dan ben ik echt een mopperkont  
Net als een oude jagershond  
Ontblote tanden, zonder gein  
Dan zeg ik alles met venijn  
En woedend sla ik in het rond:  
Boos!

Ik weet het wel, het is niet fijn  
Maar 't wortelt in een diepe grond  
Want iets in mij voelt zwaar verwond  
Ik schreeuw het uit van diepe pijn:  
Boos!

Als zaken niet lopen zoals je wilt, of wanneer je wordt tegengehouden om iets te bereiken word je boos. Boosheid kan je de energie en kracht geven om zaken voor elkaar te krijgen. Dat is de positieve kant van boosheid, het zet je in beweging in de richting van je doel.

De keerzijde van boosheid kan echter zijn dat je een vijandsbeeld ontwikkelt van de mensen waarmee je te maken hebt. En andersom ontwikkelen zij ook gemakkelijk een vijandsbeeld van jou.

Die vijandsbeelden staan verbinding en communicatie in de weg. Je luistert niet meer naar de ander. Want je wilt alleen nog maar dat er naar jou geluisterd wordt, daarvoor haal je alles uit de kast. Argumenten, gebeurtenissen uit het verleden, conclusies en oordelen over de ander, enzovoorts.

Het risico is dat je daardoor de energie van je boosheid gebruikt om de ander nog verder van je af te duwen. En dan beweeg je al snel van je doel af.

De kunst is om de boosheid te accepteren, maar tegelijk te beseffen dat die boosheid een signaal is dat een van jouw belangrijke behoeften of waarden in de verdrukking is gekomen. En dáároveň te gaan communiceren. Op die manier kun je de energie en kracht van je boosheid op een nuttige manier inzetten.





## Bang

Ik kijk schichtig om mij heen  
Maak me klein, vertraag, versteen  
Waar is toch de uitgang hier?  
Een schuilplaats? Ik zie er geen!

Hoe vind ik nou toch een manier  
Liefst zonder al te veel gemier  
Om dit gedoe te overleven?  
't Vergalt zoveel van mijn plezier!

Nee, dat is echt niet overdreven  
Ik voel mijn lijf en leden beven  
Mijn rust gaat hiermee naar de maan  
'k Was beter toch maar thuis gebleven!

In de grond van mijn bestaan  
Wortelt diep mijn angstorgaan  
Dat ik best wel eens beween  
Want 't slaat dikwijls heel snel aan

Als je bewust of onbewust waarneemt dat er iets onveilig is word je bang. Er zijn, net als bij de andere emoties, veel verschillen in de mate van angst. We gebruiken dan woorden als bezorgd, onzeker, bevreesd, gestrest, zenuwachtig.

We ervaren angst als een onprettige emotie. Angst maakt dat we niet zo goed contact meer kunnen maken met de mensen en de wereld om ons heen. We worden ons dan vaak erg bewust van onszelf of onze situatie. En we gaan op zoek naar manieren om de angst te verminderen of te vermijden, soms ontkennen we onze angst.

Toch is angst een nuttige emotie, angst helpt ons om onszelf te beschermen tegen onveilige situaties. Angst wordt echter een probleem als deze je leven gaat overheersen. Het is dan als een alarmsysteem dat te gevoelig is afgesteld. Vooral als je een akelige gebeurtenis of periode hebt meegemaakt. Het alarm gaat dan te vaak af, ook in situaties die objectief gezien veilig genoeg zijn.

Ook hier geldt dat het leren 'aankijken' van je angst een eerste stap is naar het ervaren van veiligheid. Met aankijken bedoelen we hier dat je accepteert dat de angst er is. Een deel van jou kan je gevoel opmerken en daarmee word je niet helemaal overspoeld. Je ontkent je angst niet, maar laat het er zijn: "Ik ben bang en dat is oké."



## Bedroefd

Wording, groeien, bloeien, daarna vergaan  
Aan alles wat bestaat is dat gegeven  
't Hoort erbij, 't is de grond van ons bestaan  
Mooi gezegd, maar moeilijk in het leven

Verlies is vaak zo lastig te aanvaarden  
Verlies doet pijn, je ontkent en blijft verlangen  
Verlies berooft je zinnen van hun waarde  
Verlies blijft in je aandacht steeds gevangen

Als die sluier valt trek ik mij terug  
Want iets in mij, dat kwetsbaar is, doet pijn  
Mijn ogen branden, mijn gedrag wordt stug  
Wat ik verloren heb, zal nooit meer zijn

Traag rollen regendruppels van de ruiten  
Het voelt koud in mij, 't is ook koud daarbuiten

Verlies hoort bij het leven. Natuurlijk weten we dat wel.

Toch leven we vaak met een gevoel dat alles hetzelfde zal blijven: ons geluksgevoel, onze mooie baan, onze relaties, onze gezondheid en zelfs ons leven.

Als je dan toch geconfronteerd wordt met verlies dan doet dat pijn. Het kost tijd om dat verlies te verwerken, om te rouwen. Als het verlies tot je doordringt, word je geconfronteerd met de pijn. Het is als een wond die pijn doet. Een fysieke wond heeft verzorging en tijd nodig om te genezen. Dat geldt ook voor de verwonding door verlies.

Soms is het verlies zo groot dat de wond nooit helemaal genezen zal, er blijft altijd een litteken achter. Een litteken dat soms nog pijn doet.

Soms kun je na het verlies wel leren om er een nieuwe betekenis aan te geven. Omdat het verlies ook bijdraagt aan een verdieping van je levenservaring. Als dat gebeurt zal dat bijdragen aan zingeving en spirituele groei. Achteraf kun je dat dan ineens beseffen.



## Blij

Ik voel me blij, en zeer tevreden  
En sta weer open voor het heden  
Vol energie om op te staan  
Zoals ik eerder heb gedaan  
Met hart en ziel en lijf en leden!

Weg is die pijn uit mijn verleden  
Allemaal van mij afgeleden  
Ik kan het leven nu weer aan:  
Ik voel me blij!

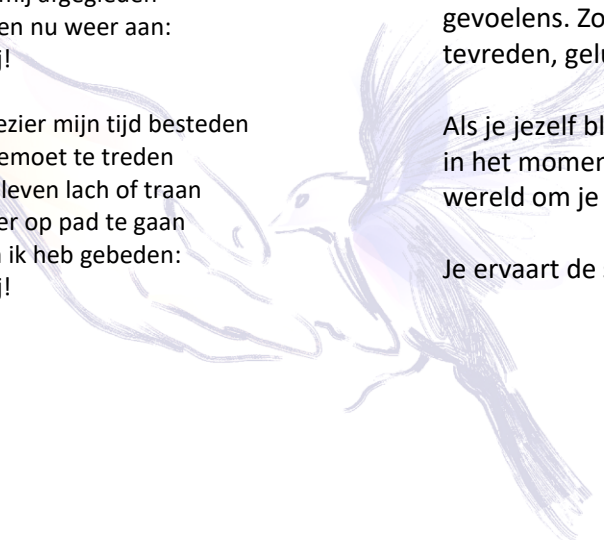
'k Kan met plezier mijn tijd besteden  
Durf alles tegemoet te treden  
Al brengt het leven lach of traan  
Ik durf nu weer op pad te gaan  
Dit is waarom ik heb gebeden:  
Ik voel me blij!

Als aan al onze behoeften van het moment wordt voldaan en we ons veilig en gewaardeerd voelen, dan voelen we ons blij.

Ook hier kennen we een heel scala aan gevoelswoorden die in deze categorie vallen. Het zijn woorden die we in verband brengen met positieve gevoelens. Zoals vrolijk, blij, dankbaar, geliefd, tevreden, gelukkig, krachtig en energiek.

Als je jezelf blij voelt is het gemakkelijk om helemaal in het moment te zijn en contact te maken met de wereld om je heen.

Je ervaart de schoonheid van het leven.







## Schuld en schaamte

*Schaam je!*

*Hoe durf jij ons zo te tergen  
moeders dagboek te lezen  
vaders bureaula te openen  
je zus alleen te laten  
je broer los te laten  
de slaapkamer binnen te komen  
- zonder te kloppen nog wel  
in onze duistere kelderkast te zoeken  
en dan nog naar zolder gaan  
waar wij onze grootste geheimen verbergen?*

*Hoe haal je het in je hoofd  
onze kledingkast te openen  
de vuile was buiten te hangen  
onze geheimen te onthullen  
aan de familie en de buurt  
Wat zullen de mensen wel denken  
nu jij het licht laat schijnen  
op plaatsen waar wij  
dat zorgvuldig hebben gedooft?*

*Hoe durf je!*

In ons taalgebruik en in de opvoeding worden ideeën over schuld en schaamte vaak onbewust gebruikt om druk op de ander uit te oefenen: “Je moet je schamen!” “Het is jouw schuld!” “Jij doet me pijn door wat je doet!”, maar ook “Jij maakt me blij als je dat doet!”, want wat als je het niet doet? En ook “Wie heeft dat gedaan?” “Wat heb je nu gedaan?”

Brené Brown, hoogleraar maatschappelijk werk aan de University of Houston en succesvol auteur van verschillende boeken over het effect van schaamte, geeft de volgende definities:

- Schaamtegevoelens betrek je op jezelf: ‘Ik ben slecht’
- Schuldgevoelens betrek je op je gedrag: ‘wat ik deed was slecht’
- Gevoelens van vernedering: betrek je op jezelf maar je vindt dat het onterecht is en wordt er boos om.
- Gevoelens van gêne: zijn ongemakkelijk, maar je bent er snel weer overheen, achteraf kun je er vaak om lachen.

Nu zullen wij

Als we de verantwoordelijkheid voor gevoelens bij

*door jou afgaan  
in ons hemd  
voor schande  
voor aap  
voor paal  
voor lul  
voor gek  
voor schut  
voor joker  
en met onze mond  
vol tanden staan!*

*Schaam je!*

anderen leggen dan denken we dat:

- Jij kunt maken dat ik me prettig of beroerd voel door wat jij denkt, doet of zegt.
- Ik kan maken dat jij je prettig of beroerd voelt door wat ik denk of doe of tegen je zeg.

Zo maken we ons afhankelijk van de ander en creëren 'emotionele slavernij'.

Stappen om schaamtebestendigheid te ontwikkelen:

- Herken de signalen en oorzaken van schaamte
- Zoek contact (om empathie van anderen te ervaren).
- Spreek je gevoelens en behoeften uit.





## Moed

*Kwetsbaar en moedig  
draait de gazelle om – en  
kijkt de leeuwen aan.*

Een paar jaar geleden bezochten wij tijdens een vakantie met ons reisgezelschap de stad Konya in Turkije. Toen wist ik nog niet waardoor Konya bekend is en waarom het de moeite van een bezoek waard is.

Afgelopen maart las ik het boek *The Forty Rules of Love*, van Elif Shafak. Hierin wordt de ontmoeting beschreven tussen Jelaluddin Rumi en Shams of Tabriz, die een zeer grote invloed had op het leven van Rumi.

Rumi werd geboren in de buurt van de stad Balkh in wat nu Afghanistan is, toen aan de oostelijke rand van het Perzische Rijk, op 30 september 1207. Rum-i betekent iemand uit Konya, de uiteindelijke woonplaats van Rumi. Hij was daar de leidende figuur van de soefibeweging. De plek waar Rumi leefde is nu een museum en bedevaartsplaats en dat is de plek die wij tijdens onze vakantie bezochten. Later raakte ik ook geïnteresseerd in de gedichten van Rumi, die vrijwel altijd over liefde gaan.

Sommige dichtregels spreken mij meer aan dan andere. Ik heb dan meestal nog even tijd nodig om te ontdekken wat het precies is dat mij erin aansprekt, bijvoorbeeld deze:

*Courage: a gazelle turns to face a pack of lions.  
(Moed: de gazelle keert zich om  
naar een groep leeuwen)*

(Barks, Coleman. Rumi: The Big Red Book.  
HarperOne. Kindle Edition.)

Als iets je aanspreekt, gaat het vaak over iets dat je ook in jezelf herkent. Overdrachtelijk gaat het dus uiteindelijk niet over die gazelle, maar over mijzelf:

Wat zijn de leeuwen in mijn leven die ik eigenlijk niet durf aan te kijken omdat ik bang ben dat het verkeerd afloopt?





## Rouw

*“Laatste verjaardag”  
zegt hij, en: “Volgende week  
wil ik gaan vissen.”*

*De volle maan gaat onder,  
een nieuwe lente begint.*

Afscheid van een goede vriend

Hij is jarig vandaag. Een paar weken ervoor heeft hij te horen gekregen dat zijn ziekte niet meer te behandelen is. ‘Opgegeven’, noemt hij het. Hij is sterk verzwakt, maar met wat hulp nog wel in staat om zelfstandig thuis te wonen. Natuurlijk wil ik bij hem op bezoek vanwege zijn verjaardag, maar het geeft me ook een ongemakkelijk gevoel. Want wat zeg je tegen een jarige die kort daarvoor heeft gehoord heeft dat hij binnenkort zal sterven en wat is een passend cadeau?

*Laatste verjaardag,  
denk ik, wat kan ik zeggen?*

...

Ik koop een plantje, want een plantje kan altijd denk ik, en ga op bezoek. Hij is blij dat ik er ben. Vanochtend is er ook iemand op bezoek geweest en vanavond verwacht hij nog een ander. Hij zet koffie voor me en presenteert koekjes. “Die heb ik vanochtend laten halen door de vrouw die hier komt schoonmaken” zegt hij, “Ze hoeft vandaag niet te poetsen”. Zelf neemt hij geen koekje, want eten smaakt hem niet meer. Hij is dan ook al heel wat kilo’s afgevallen. We zitten samen in de huiskamer. De TV staat aan zoals altijd, want dat geeft hem afleiding. “Dit is mijn

laatste verjaardag”, zegt hij. Ik knik.

*“Laatste verjaardag”  
zegt hij, en serveert koekjes  
bij koffie en thee.*

Ik ben me ervan bewust hoe gewoon en vertrouwd alles is. We zitten in de huiskamer en praten, net als anders; alles mag er zijn. Soms praten we over diepgaande onderwerpen, maar vaak ook over alledaagse dingen zoals het weer. “Het is mooi weer vandaag, een zonnige dag.” Hij wijst naar buiten: “Als het volgende week ook zo mooi is ga ik met mijn scootmobiel naar de visvijver in het dorp verderop. Er is daar een speciale plaats voor rolstoelgebruikers, je kunt vlak bij de waterkant komen. Vissen heb ik altijd graag gedaan.” We praten over vissen en andere zaken die hij nog wil ondernemen. Ik vind het mooi dat hij al die plannen nog heeft.

Dan nemen we afscheid, ik fiets in het warme zonlicht naar huis, dankbaar dat ik bij hem op bezoek ben geweest en dat het bijzonder en tegelijk toch ook heel vertrouwd voelde.

Een paar dagen later ontvang ik een telefoontje; hij wordt opgenomen in een hospice omdat zelfstandig thuis wonen niet meer gaat. Ik ga nog één keer op bezoek, dezelfde avond overlijdt hij.





## Liefde

Soms wanneer ik weer eenzaam ben  
Of ik voel me alleen maar zo alleen  
Sluit ik m'n ogen zacht en wacht  
Want als mijn dromen komen  
droom ik van jou in dat land  
waar zoveel liefdes leven

*Zoveel liefdesleven!*

HV

.

Mensen zijn sociale wezens.

Een pasgeboren baby is afhankelijk van de verzorging door anderen. Maar als je opgroeit wil je jezelf 'bevrijden' van die afhankelijkheid en op eigen benen staan. Dat gaat met vallen en opstaan. Toch blijven we meestal verlangen naar contact.

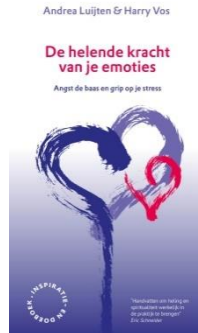
Soms is alleen zijn fijn en gezond, je kunt weer even tot rust komen. Maar als je te lang alleen bent ga je jezelf eenzaam voelen. Zeker als dat alleen zijn geen eigen vrije keuze is.

Dan droom je van contact met anderen. Met je geliefden, met je geliefde. Je droomt van hereniging.



## Meer lezen

Verkrijgbaar via Avila coaching of bij de boekhandel.



De helende kracht van je emoties; Angst de baas en grip op je stress  
*Veranderen door vriendschap sluiten met je emoties en communiceren met je onderbewuste.*

Meer informatie en inkijkexemplaar:

<https://avilacoaching.nl/publicaties/de-helende-kracht-van-je-emoties>



Dichterbij komen; Kwetsbaar voelen & krachtig zijn  
*Met gedichten, foto's, verhalen en oefeningen over levensthema's.*

Meer informatie en inkijkexemplaar:

<https://avilacoaching.nl/publicaties/dichterbij-komen>





Gratis download

**Innerlijk landschap**  
*tien gedichten*



Tekst Harry Vos  
Fotografie Andrea Luijten

Innerlijk landschap; een selectie van tien gedichten.

Gratis downloadlink:

<https://avilacoaching.nl/publicaties/downloads>

