

HET VERTELLEN VAN JE VERHAAL

Emmy, 14 oktober 2014

“Wie bang is voor emoties, wie zijn gevoel uitschakelt, doodt iets in zichzelf”

Net als mijn lichaam het mijne is, zijn ook gevoelens en emoties de mijne. Ze zijn vluchtiger, ja, niettemin, het zijn de mijne. Maken deel uit van mij.

In je verhaal

Emoties laten meekomen met je woorden, je taal.

Emoties, gevoelens, lichaamstaal en wat je met woorden vertelt, vormen samen Je verhaal. Zonder dat is het kaal, ontdaan van wat bij jou hoort.

Hoe je emoties een plaats geeft in je verhaal is vooral: door ze niet tegen te houden als ze zich aandienen. Je hoeft niet te zoeken, ze ook niet op te blazen, (zoals mijn buurjongetje indertijd een soort serene aanzette en dan steeds opnieuw ging loeien), nee laat meekomen. Niet tegenhouden is vaak nieuw gedrag. Veel gevoelens ben je gewend te onderdrukken.

Niet tegenhouden geldt zowel voor de verteller als de luisteraar, alleen blijft de welwillende aandacht naar de verteller gaan.

Je vertelt en luistert met heel je mens zijn.

ONTLADINGEN

*“Ontladingen zijn niet het **hebben** maar het **loslaten** van pijn”*

- **Huilen** is niet alleen een uiting van verdriet, maar kan net zo goed woede zijn
- **Lachen** is niet alleen een uiting van plezier, maar kan net zo goed angst zijn, in een lichte vorm. Lachen is vaak de lont naar andere emoties
- **Gapen** is niet alleen een uiting van vermoeidheid, maar kan ook verveling zijn, stress of pijn
- **Blozen** of transpireren is niet alleen een uiting schaamte, maar kan tegelijk trots, angst, blijdschap, verliefdheid zijn
- **Heftigheid** in bewegingen, mimiek, gebalde vuisten, stemgebruik is niet alleen een uiting van woede, maar kan ook angst, of onvermogen zijn
- **Trillen** bibberen, klappertanden, is meestal uiten van angst of vrees

Angst zit vaak heel diep, andere gevoelens komen daarbovenop.

Angst kent veel vermommingen zoals stoer gedrag, enzovoort.