

Waarom dit boek?

'Ik ben alleen op vakantie gegaan om uit te zoeken wie ik ben en wat ik wil met mijn leven. Ik heb weinig vrienden en sta bekend als de nerd van de klas. Misschien ben ik ook wel een beetje een sukkel.

Ik merk dat ik het hartstikke moeilijk vind om gewoon mezelf te zijn. Als ik met mensen praat, probeer ik de hele tijd om stoer en grappig over te komen waardoor mensen me juist irritant vinden. Jezelf zijn? Hoe moet dat?'

6

Uit mijn dagboek, ik was toen 15 jaar oud.

Biarritz, dinsdag 20 augustus 1994 (ongeveer toen jij geboren werd 😊).

Hey daar, welkom in mijn boek!

Voordat we echt beginnen, wil ik je ff uitleggen waarom ik dit boek heb geschreven. Ik vond het zelf namelijk supermoeilijk om puber te zijn en begreep in die periode helemaal niets van mijn leven. Op school leerde ik bij aardrijkskunde dat er ergens in Drenthe een podzolkleibodem lag op 500 meter diepte (lekker belangrijk!). Wat moest ik een hoop zinloze feitjes leren, bah! En uiteindelijk schoot ik er helemaal niks mee op.

Niemand die mij in die periode vertelde hoe ik met mijn gedachten en gevoelens moest omgaan. De seksuele voorlichting op school was een lachertje. De meeste leraren gaven je een grote mond als je begon over de toekomst. 'Je moet eerst maar eens harder gaan studeren', zeiden ze dan. Ja doe!

Dit boek is bedoeld voor jou en voor niemand anders. Wat ouders en leraren over dit boek zeggen, interesseert me niet zoveel. Ik schrijf dit boek voor jou, omdat ik denk dat ik je kan helpen ontdekken wie jij bent en wat jij wilt doen met je leven. Ik weet dat ik een ouwe lul ben van 30, dus ik ga echt niet doen alsof ik je begrijp. Maar omdat ik zelf ook jong ben geweest, snap ik wel hoe moeilijk het is als je zoveel vragen hebt over jezelf en het leven. Waarom is er op school geen vak dat 'leren leven' heet? Dat is toch belachelijk?



Wat gaan we doen?

In de komende hoofdstukken wil ik het met je hebben over alle vragen die jij hebt over jezelf en over het leven dat je leidt. Ik schrijf over thema's die de meeste mensen van jouw leeftijd heel erg belangrijk vinden, zoals bijvoorbeeld school, uitgaan, liefde, ouders, vriendschap, seks, uiterlijk, et cetera. Ik hoop dat je je herkent in de voorbeelden die ik geef. Als je jong bent en veel vragen hebt over wie je bent en wat je wilt doen met je leven, besef dan dat je niet de enige bent. Het is gewoon hartstikke moeilijk om jong te zijn! Ik hoop dat ik het met dit boek een beetje makkelijker voor je kan maken.

Dit boek gaat niet over problemen, maar over oplossingen. Ik ga je niet vertellen wat je allemaal fout doet. Ik ga ook niet de leraar uithangen en je vertellen wat je allemaal moet. Je moet van mij helemaal niets en je leest dit boek omdat jij dat wilt. Ik zou het gewoon heel tof vinden als jij en ik samen iets kunnen bereiken. Ik schrijf dit boek, omdat ik het heel raar vind dat er nog nooit zo'n boek voor jullie is geschreven. Toen ik 15 was, kon ik wel wat hulp

gebruiken, want ik zat echt compleet met mezelf in de knoop. Dus ... wat gaan we doen?

Wat ik wil doen, is jou voorzetjes geven. Bij elk thema dat ik beschrijf, horen een aantal vragen. Met hele simpele denk- en doe-trucjes en oefeningen kun je er dan zelf achter komen wat de antwoorden zijn op deze vragen. Bijvoorbeeld: Bij het thema 'Wie ben ik?' kun je een testje invullen, waardoor je kunt ontdekken welke eigenschappen echt bij jou horen. Als je dat weet, hoef je niet meer zo onzeker te zijn over dat thema.

8

Dus: ik geef de voorzetjes en jij bepaalt of je ze wel of niet inkoopt. Logisch, toch?

'Oké, maar waarom is dat allemaal zo belangrijk dan?'

Als jij kunt leren het beste uit jezelf te halen, zul je waarschijnlijk ook meer zelfvertrouwen krijgen. Daar word je dus gewoon veel relaxter van. Daarnaast is het heel handig als je weet hoe je zo slim mogelijk kunt omgaan met je ouders, leraren en andere volwassenen. Als je dingen wilt bereiken, is er vaak heel veel mogelijk. Op school leer je slimmer te rekenen. Ik wil je met dit boek leren slimmer te leven. Jouw belang staat hierbij voorop.

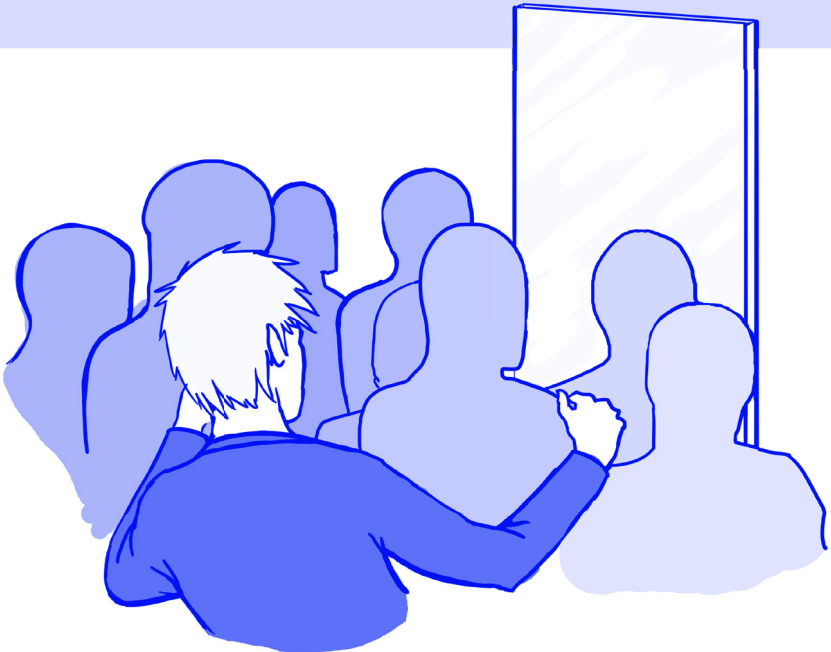
Nogmaals: ik heb niets te maken met ouders en leraren. Het gaat mij puur en alleen om jou. Lees verder en ontdek wat er allemaal te *beleven* valt!

1 Welkom in je leven

Inderdaad: jouw leven. Laten we daar eens mee beginnen. Als je jong bent, lijkt het wel alsof alles en iedereen continu aan je loopt te trekken: je ouders, vrienden, leraren, klasgenoten, de boodschappen op tv, internet, et cetera. Iedereen loopt de hele tijd tegen je te roepen wat je allemaal moet. Niemand die je vraagt wat jij eigenlijk zelf wilt doen met je leven. Toen ik 15 was (vorige eeuw), hield ik me vooral bezig met de mensen om me heen en niet met mezelf. Ik probeerde het iedereen naar de zin te maken, maar dat lukte nooit helemaal. Er was altijd wel iets wat ik niet goed deed. Op een gegeven moment was ik dat gedoe zo zat, dat ik dus alleen op vakantie ben gegaan.

Pas toen ik even getetter van anderen aan mijn hoofd had, besepte ik dat het leven van mij was. Ik begon na te denken over wie ik was en wat ik allemaal wilde doen in de komende vijf jaar.

Als iedereen continu op je lip zit, is het moeilijk om te zien wie jij bent. Stel je eens voor dat je voor de spiegel staat, maar dat er continu andere mensen zijn die vóór jou gaan staan. Hoe kun je dan zien wie je bent?



De belangrijke mensen om je heen

10

Om te beginnen, kijken we wie die mensen zijn die in jouw spiegelbeeld staan. Als je dat weet, kun je ze ook tijdelijk een stukje opzij duwen zodat je jezelf kunt zien. Je hoeft hiervoor met niemand ruzie te maken. Je hoeft alleen maar voor jezelf te weten wie het zijn (bijvoorbeeld je vader, moeder, beste vriend of vriendin, et cetera), en wat ze allemaal tegen jou zeggen. Bijvoorbeeld: als je moeder een belangrijke persoon in jouw leven is, wat zegt ze dan vooral tegen jou? Dit kunnen positieve en negatieve dingen zijn, zoals 'dat ze van je houdt', 'dat je een lui varken bent', 'dat je je kamer wel eens wat vaker mag opruimen' of 'dat je zo lekker spontaan bent'. Het kan dus van alles zijn, dus schrijf maar op wat je allemaal van anderen om je oren krijgt!

'Lekker belangrijk ... ?'

Waarom zo'n lijstje maken? Omdat het een hele handige truc is! Als je zo'n lijstje maakt, schuif je op die manier iedereen die voor jouw spiegelbeeld staat, even opzij en kun je jezelf zien. Als bonus heb je ook meteen een beeld van de belangrijkste mensen om je heen (kom ik later op terug ☺). Dus: doe je ff mee? Ik zou het heel tof vinden als je meeschrijft in dit boek. Vaak laat ik plekken open waar je zelf voorbeelden kunt invullen. Op die manier wordt dit boek echt jouw boek. Doe er dus mee wat jij wilt. Je kunt het boek zelfs zien als een soort dagboek. Vul dus maar in:

Belangrijke persoon

Wat zegt deze persoon vaak tegen mij?

1

2

3

4

3 Wat zijn gevoelens?

'Afen toe voel ik zoveel dat ik denk dat m'n hart het niet aankan.'

Uit mijn dagboek, 15 jaar oud.



32

We betreden nu de wonderlijke wereld van liefde, haat, seks, vriendschap, onzekerheid en angst. Als je wilt ontdekken hoe je beter met je angsten en verlangens om kunt gaan, lees dan vooral verder!

Het verschil tussen gedachten en gevoelens

Ik hoop dat je het mannetje van je gedachten nu af en toe hoort praten. Hoe vaker dat gebeurt, hoe minder last je zult hebben van vervelende gedachten.

Zoals gezegd zijn gedachten woorden en zinnen die door je hoofd vliegen. Maar wat zijn gevoelens dan precies?

Je kunt gevoelens het beste zien als kleine beestjes die door je lijf heen crossen. Overal waar ze komen, zorgen ze voor verschillende gevoelens: tintelingen, kippenvel, verliefdheid, opwinding, angst, verdriet, boosheid, et cetera.

Een belangrijk verschil met gedachten is dus dat gevoelens in je hele lijf zitten, en gedachten alleen in je hoofd. Gevoelens worden veroorzaakt door hormonen. Deze hormonen kun je dus vergelijken met die beestjes die door je lijf heen crossen.

Als je jong bent, maakt je lichaam heel veel hormonen aan, waardoor je dus heel veel gevoelens krijgt. Je hebt dus een lijf dat continu vol zit met die beestjes die je overal kriebelen.

Ik hoop dat je nu beter begrijpt waarom je soms zo onrustig bent. Er gebeurt gewoon een heleboel in jouw lijf op dit moment. Dit heeft niet zoveel met jou

als persoon te maken. Net zoals je dat rare mannetje hebt wat gedachten maakt, zo heb je ook heel veel hormonenbeestjes die je hele rare dingen laten voelen.



Als je je rot voelt, denk je dan wel eens na over hoe dat komt?

Voel je je wel eens rot zonder dat je eigenlijk weet waarom?

33

Sommige gevoelens hebben een directe oorzaak: als je van je fiets valt en een wond hebt op je knie, dan kan dat behoorlijk pijn doen. Die pijn is echt omdat die wond echt is. De wond is dus de oorzaak van je pijn.

Andere gevoelens hebben geen directe oorzaak: je zit alleen op je kamer en denkt terug aan die keer dat je een blauwtje liep, of aan het moment waarop je verkering uit ging. Je kunt je dan rot voelen over iets uit het verleden, terwijl dat nu al lang voorbij is!

Een directe oorzaak is dus een situatie in het hier en nu die je gevoelens veroorzaakt. Als je je rot voelt, vraag je dan af of er een directe oorzaak is voor dat gevoel. Meestal hebben negatieve gevoelens namelijk helemaal geen directe oorzaak!

Ik weet dat dit een lastige stap is, dus ik wil proberen je er goed doorheen te loodsen. Als je je rot voelt, kan je gedachtenmannetje je van alles wijs maken. Op dat moment trek je het gewoon ff niet. Het mannetje zal dan van allerlei dingen gaan roepen, waardoor je gevoelens nog erger worden.

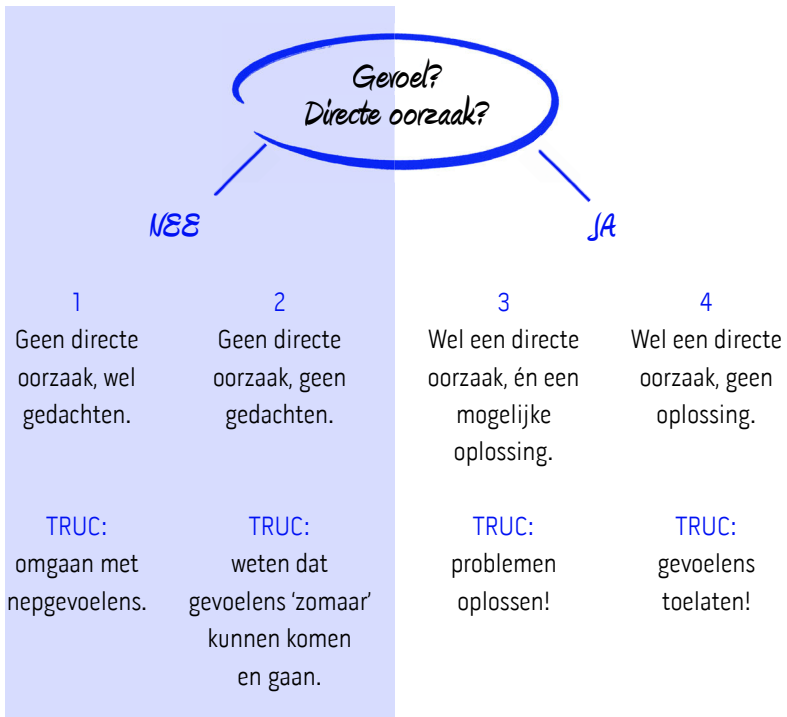
Maar vergeet niet wat we hiervoor besproken hebben! Kijk naar stap 1 uit het vorige hoofdstuk: gedachten zijn niet echt! En toch kunnen gedachten voor de meest heftige gevoelens zorgen. Denk nu maar eens terug aan je eerste zoen, je eerste biertje of je eerste echte verliefdheid. Voor je het weet, racen de gevoelsbeestjes met duizenden tegelijk door je lichaam!

Oké, maar waarom is dat dan zo erg?

34

Het is helemaal niet erg en het is juist ook heel fijn om lekkere dingen te kunnen voelen. Wat ik hoop, is dat je na het lezen van dit hoofdstuk weet hoe je beter met je negatieve gevoelens om kunt gaan. We kunnen heel erg genieten van gevoelens, maar we kunnen er ook heel veel last van hebben. Op dat soort momenten helpt het als je kunt zien of je gevoelens een directe oorzaak hebben, of dat je in de maling wordt genomen door je gedachten.

Als jij je rot voelt, kun je het volgende schema gebruiken om te onderzoeken of je gevoelens echt zijn of nep:



1. Gevoel: is er een directe oorzaak in het hier en nu?

1. Geen directe oorzaak, wel gedachten.

Truc: omgaan met nepgevoelens

Ik gebruik dit schema ook als ik me rot voel. Net als jij word ik ook nog vaak in de maling genomen door het mannetje van mijn gedachten. Als ik zie dat er geen directe oorzaak is voor wat ik voel, weet ik dat het mijn gedachten-mannetje is dat weer rare dingen loopt te roepen.

35

Vaak denken we dat andere mensen heel negatief over ons zijn. Als iemand raar naar je kijkt, dan kan jouw gedachtenmannetje zeggen: 'Zie je wel, ze denkt dat ik dom (of lelijk) ben!'

Dit kan een heel vervelend gevoel geven. Probeer zelf een situatie terug te halen uit jouw leven waarin jij dacht dat anderen een negatief oordeel over jou hadden.

*De vraag is: dachten ze dat echt,
of dacht jij dat zij dat dachten?*

Zie je het verschil tussen die twee? Dat is heel erg belangrijk. Meestal gaat ons gedachtenmannetje namelijk denken wat anderen denken. Maar eigenlijk is er helemaal niets aan de hand.

Stel dat jouw gedachtenmannetje op een dag bedenkt dat alle leraren stom zijn. Vervolgens zit je in de les en vraagt je leraar of je je boek open wilt slaan. Je zucht en denkt: 'Zie je wel, die leraar loopt me alleen maar te commanderen.'

In dit voorbeeld zie je hoe je gedachtenmannetje uit het niets negatieve gevoelens kan veroorzaken. Als je leraar echt stom is, moet je even bij nummer 3

op blz. 39 kijken. Maar vaak zijn mensen en dingen helemaal niet stom en is het je gedachtenmannetje dat rare dingen roept.

Pas dit ook toe op alle negatieve oordelen over jezelf. We denken vaak dat we dik, lelijk, dom en slecht zijn, maar is dit ook zo? Hier kom ik in een later hoofdstuk nog op terug.

36

Als je weet dat je gevoelens nep zijn, hoef je die gevoelens dus ook niet zo serieus te nemen. Gevoelens lijken vaak heel echt, omdat ze door je hele lijf heengaan. Hierdoor lijkt het soms alsof je compleet op tilt slaat: je hart klopt dan heel snel, je begint te zweten, te trillen en het wordt licht in je hoofd. Anti-gevoelens kunnen dus heel echt aanvoelen. Maar als je weet dat ze nep zijn, dan weet je ook dat je niet bang voor die gevoelens hoeft te zijn.

Dus: geen directe oorzaak, geen probleem! Wat je met die rare gedachten kunt doen, weet je al. Laat die beestjes dus maar lekker door je lijf heen crossen! Je zult merken dat die gevoelens snel minder heftig worden, zodra je beseft dat ze worden veroorzaakt door het mannetje van je gedachten.

2. Geen directe oorzaak en ook geen rare gedachten.

**Truc: weten dat gevoelens ‘zomaar’ kunnen
komen en gaan**

Het kan zijn dat je je soms verdrietig, boos, of bang voelt zonder dat je daar een directe oorzaak voor kunt vinden, en ook zonder dat je gedachtenmannetje daar iets mee te maken heeft. Dit kan heel verwarrend zijn, omdat je dan niet snapt waarom je je zo rot voelt. Ik weet nog dat ik een periode had op de middelbare school waarin ik vaak het gevoel had dat ik nergens bij hoorde.

Ik voelde me vaak heel erg alleen, terwijl ik vrienden genoeg had. Ik begreep er niets van!