

Wat je denkt ben je zelf

SANDER THOMAES

WAT JE
DENKT
BEN JE
ZELF

Een ontdekkingsreis door
je eigen hoofd

MET ILLUSTRATIES VAN GEERT GRATAMA



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

HET ZONNESTELSEL VAN ONS HOOFD

Psychologen zijn net astronauten. Nou ja, zonder cool pak. Maar psychologen zijn net astronauten omdat ze op ontdekkingsreis zijn, op zoek naar een andere wereld. Niet ver hier vandaan, maar juist heel dichtbij: een wereld die zich afspeelt in ons eigen hoofd. Daar valt ontzettend veel te ontdekken. Want waarom ben jij wie je bent? Waarom heb je gevoelens? Hoe werken gedachten? En wie of wat bepaalt eigenlijk jouw gedrag?

Dit boek neemt je mee op reis naar de planeten in het zonnestelsel van ons hoofd. De planeten hebben een beetje vreemde namen: 'Gevoel', 'Gedachten', 'Gedrag', 'Ik', en 'School'. Je ontdekt hoe deze planeten in elkaar zitten en wat ze met elkaar te maken hebben. En onder-

tussen leer je het antwoord op vragen als: Moeten volwassenen wel eens huilen? Kun je je gedachten stopzetten? Doen je ouders ertoe? Hoe zal ik zijn als puber? En waarom wordt er bij jou op school gepest?



INHOUD

<i>Planeet Gevoel</i>	8	Geschiedenisboek		Zo verslaafd als een		Poep van vroeger	151
Gevoelsmachines	12	van onszelf	53	duif	95	<i>Planeet School</i>	154
Naar binnen gluren	16	Kun je gedachten		Liegbeesten	98	School is geweldig	158
Waarom volwassenen		stopzetten?	56	Code rood	101	School is	
nooit huilen (of		Rechters in een		28 jaar slapen	104	slaapverwekkend	161
toch wel)	20	rompertje	60	Iemand nog een donut?	107	De pest van nu	164
Als jij een bloem was	23	Barbies en kakkers	63	Snik, ik heb een tic	110	Schoolstress	167
Op een dag gaan we		'Komt wel goed joh!'	66	Is druk zijn een ziekte?	113	Zwemmen in een	
dood	27	Fantastische		<i>Planeet Ik</i>	116	zee van afleiding	170
Waarom makkelijk als		gedachten	69	Als een steen in een		Lettercodes kraken	173
het moeilijk kan?	30	Rooskleurige		rivier	120	Zijn meisjes slimmer	
Geen mens is een		gedachten	72	In jezelf, op jezelf	124	dan jongens?	176
eiland	33	Doen zonder denken	75	Ken jij jezelf?	128	Een cadeau om mee	
Besmettelijke		Denken zonder doen	78	Over glazen bollen	131	te rammelen	179
gevoelens	36	<i>Planeet Gedrag</i>	82	Doen je ouders ertoe?	134	Een roedel	
Een geheime liefdestip	39	Op een onbewoond		In de spiegel	137	klasgenoten	183
Spokenspray en		eiland	86	Groeispurt der		Rekenen met losse	
misschiendingen	43	Eerst je rug, dan je		groeispurten	140	handen	186
<i>Planeet Gedachten</i>	46	buik, dan de rest	89	Jongen/meisje/...	144	<i>Veilig geland</i>	190
Denkkracht	50	M&M's op kleur	92	Gek, raar, anders	147		

Planeet
GEVOEL



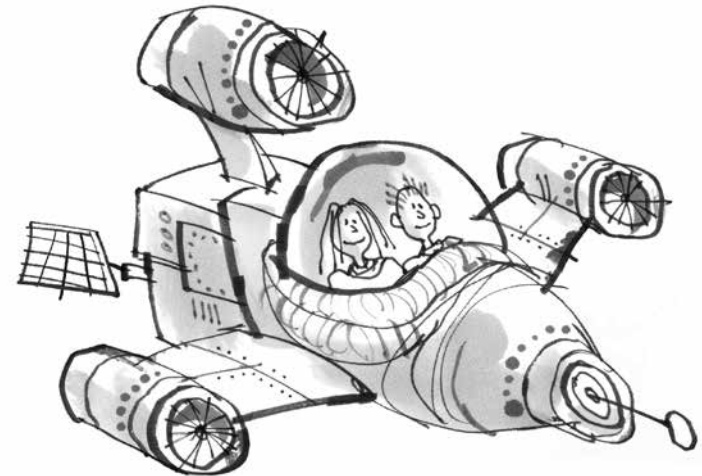
Je bent aanbeland op planeet Gevoel. Een klein pasje voor jou, maar een enorme stap voor de mensheid. Want wie of wat zouden we zijn zonder ons gevoel?

Ons gevoel zit ons soms in de weg. Het is pijnlijk, vermoeiend, verwarrend, of gewoon lastig. Soms willen we zo snel mogelijk van ons gevoel af, maar dat lukt niet altijd. En soms is ons gevoel zichtbaar voor anderen, ook als we dat helemaal niet willen. Heel vervelend!

Toch is ons gevoel vooral handig. Het is als een zaklantaarn die de weg door het doolhof van ons leven verlicht. Ons gevoel vertelt ons wat we allemaal willen en verlangen, ook als we dat nog niet precies doorhebben. Het geeft ons een zetje in de rug om te doen wat handig is, ook als we nog niet hebben uitgedokterd wat dat zou kunnen zijn.

Dat is waar deze planeet over gaat. Over alles wat ons raakt en drijft. Wat ons leven mooi of juist pijnlijk maakt. Waarom ben jij soms verdrietig over dingen waar je zusje haar schouders over ophaalt?

Willen we wel echt gelukkig zijn? Kun jij voelen wat anderen voelen? Hoe gaan we om met de dood? En hoe word je verliefd?



GEVOELS- MACHINES

Wij hebben elkaar nog nooit ontmoet. En toch ken ik jou. Een beetje. Ik weet bijvoorbeeld dat jij soms verdrietig of boos wordt als dingen niet gaan zoals je wilt. Ik weet ook dat je iemand bent die walgt van vies eten. En laatst, die keer dat je je heel erg schaamde? Toen wilde je het liefst even van de aardbodem verdwijnen.

Klopt allemaal toch?

Tuurlijk ken ik jou niet echt. Maar deze gevoelens hebben we allemaal. We zijn gevoelsmachines. Daarom weten andere mensen een beetje hoe het is om jou te zijn. Of in ieder geval, om jouw gevoelens te hebben.

Je hebt vast wel gehoord van het woord emotie. Het is een grappig woord. De meeste mensen weten namelijk wel



ongeveer wat een emotie is, maar wat is het nou precies?

Dat is moeilijk uit te leggen, ook voor volwassenen.

Je denkt misschien: een emotie is een gevoel. Dat klopt. Je *voelt* je verdrietig, boos, bang, schuldig, verveeld, jaloers, verrast of verward. En soms weet je niet precies wat je voelt, maar voel je je gewoon %^&*\$W#&\$.

Maar een emotie is meer dan gevoel alleen. Een emotie gaat ook over wat je denkt. Als je bijvoorbeeld boos bent op iemand, denk je al snel: waarom doet die persoon zo stom! Een emotie merk je ook op in je lichaam. Zo gaat je hart bonzen als je ergens bang voor bent. En misschien het belangrijkste: een emotie zorgt ervoor dat je iets wilt *doen*. Wegrennen, schelden, sorry zeggen, knuffelen of lachen. Maar er zijn nog meer voorbeelden. Weet je er zelf nog een? Wat wil jij doen als je een emotie voelt?

Sommige emoties zijn best vervelend om te hebben. Toch zijn ze juist goed voor je.

Dat zit zo. Kijk eens naar je eigen gezicht. Bijna alles wat je ziet heeft nut. Je tanden zijn handig als je hard voedsel wilt eten. De vorm van je oren helpt om goed te kunnen horen. Je wimpers beschermen je ogen tegen stof. Dat werkt bij emoties net zo. Elke emotie heeft nut. Als je iets stoms hebt gedaan en je schaamt je, ga je blozen. Niet zo fijn, maar

stiekem wel handig. Andere mensen kunnen zo zien dat je ervan baalt dat je iets stoms hebt gedaan. Ze zullen je eerder vergeven. Als je bang bent, spannen je spieren samen. Dat helpt om hard weg te rennen voor gevaar, als dat nodig is. Onze emoties geven ons gedrag een duwtje in de goede richting.