

Z

# Moodiez

Mindstyle magazine voor jongeren

Ontdek  
jouw ware  
liefdes-  
type!

## Liefde

Val je op jongens, meisjes of op mensen? – Interview met singer-songwriter Krystl  
Zo hou je social media cool – Geheimen: bewaren of delen – De allerlekkerste chocorecepten  
Liefde in andere landen – Mind make-over: presentatiestress – Love story Ramayana  
**EXTRA! Speciaal ontworpen [\*]kaarten[\*] voor je Valentijn**

# Alleen jij mag het weten

De waarheid over geheimen



Spreeken is zilver, zwijgen is goud, wordt vaak gezegd. Dat betekent dat je **geheimen** maar beter goed kunt bewaren. Maar wat als je gevangen raakt in je eigen geheimen of in die van anderen? Misschien is het soms toch beter om ze met iemand te delen. Wat vertel je wel en wat vertel je niet?

'Mijn nieuwe vriend hoeft niet te weten dat ik vóór hem al met drie jongens naar bed ben geweest. Straks denkt hij dat ik een slet ben,' mailt Bo (16) naar aanleiding van de oproep op onze Facebookpagina. De havo 4-student is niet de enige die door dingen te verzwijgen beter uit de verf wil komen. Maar liefst 85 procent van alle geheimen heeft te maken met seks, liefde en relaties. Andreas Wismeijer is geheimenpsycholoog aan Nyenrode Business Universiteit: 'Een **geheim** is informatie waarvan je bewust de keuze maakt om het niet met iedereen of zelfs met niemand te **delen**.

*'Iedereen heeft geheimen. Meestal gaat het om kleine dingen, zoals je verliefdheid op Bruno Mars'*

Iedereen heeft geheimen. In de meeste gevallen gaat het om kleine dingen waarvan we liever niet willen dat iemand het weet, bijvoorbeeld dat je weleens in je neus peutert of stiekem verliefd bent op Bruno Mars. Meiden hebben even vaak geheimen als jongens, het verschil zit 'm in de redenen om iets bewust niet te delen. Vrouwen bewaren vooral geheimen om goed in de **(vriendinnen)groep** te blijven vallen. Mannen doen het omdat ze zich **beter** willen **voordoën**. Van het hebben van kleine en middelgrote geheimen ondervinden we volgens Andreas nauwelijks last. Anders wordt het wanneer je zoiets heftigs als seksueel misbruik, een verslaving of misschien wel de vechtscheiding van je ouders voor jezelf probeert te houden. Als je een geheim bij je draagt, heb je door stress, piekeren en slaapgebrek een grote kans op hoofdpijn en depressieve buien.'

### **Snel schakelen**

Geheimen houd je niet per ongeluk of onbewust. Je weet precies wat je verborgen wilt houden en voor wie, ook al betekent het soms dat je je in allerlei bochten moet wringen. Angst speelt hierbij een grote



rol. Want wat als je geheim wordt ontdekt? Misschien lachen je vrienden je uit, wil je hartsvriendin niets meer met je te maken hebben, of krijg je straf van je ouders. Het bewaren van een geheim gaat niet vanzelf. Je moet er echt **moeite** voor doen. Snel kunnen schakelen. Smoezen kunnen verzinnen. Opletten dat je je mond niet voorbijpraat en een pokerface kunnen opzetten wanneer je in een situatie terechtkomt waarbij je geheim in gevaar is.

*'Als ik in de spiegel keek  
was ik blij, maar  
tegelijktijd voelde ik  
me schuldig'*

Dodelijk vermoeiend, weet ook Maxime (15). Ze liep de afgelopen weken rond met haar geheim: 'Ik heb honderd keer gevraagd of ik tweede gaatjes mag laten prikken, maar mijn moeder vindt me te jong. Vorige maand dacht ik: ik doe het gewoon. Om niet door de mand te vallen, droeg ik thuis mijn lange haar los. Ook had ik voor de zekerheid mijn andere knopjes uitgehaald. Als ik in de spiegel keek, was ik blij, maar tegelijktijd voelde ik me **schuldig**. En erover beginnen durfde ik niet. Bang voor de gevolgen.' Ruim twee weken wist Maxime haar ouders om de tuin te leiden, totdat haar moeder vorige week opeens vanuit de keuken riep: "Max, doe je haar er maar snel weer voor." Ik dacht: shit, ze weet het. Maar verder zei ze niets, dus hield ik mijn mond. De hele dag voelde ik me onrustig totdat ik uit school kwam en mijn moeder zei: "Maxime, moet jij ons niet iets vertellen?" Tja, toen kon ik er niet meer onderuit. Waar ik bang voor was gebeurde: mijn smartphone moest ik inleveren, ik heb een maand huisarrest en mijn oorbellen zijn ook uit. Al die moeite voor niets.' Soms voelt Maxime zich schuldig. 'Ik besef dat ik mijn moeder heb gekwetst. Snap ook dat ze boos en teleurgesteld is, want ik heb tegen haar **gelogen**. Maar spijt heb ik niet. Ooit zullen die lege gaatjes worden gevuld met mooie knopjes.'

## Denk niet aan de beer

Waarom is het zo moeilijk om een geheim te bewaren? Een kleine test. Bedenk iets wat je heel graag wilt hebben, zeg de nieuwste smartphone. Zie je het mobieltje voor je? Goed. Nu niet meer aan denken. Dat lukt niet hè? In de jaren tachtig voerde de Amerikaanse psycholoog Daniel Wegner eenzelfde experiment uit met een witte beer. De proefpersonen die niet aan het harige beest mochten denken, zagen 'm overal opduiken, terwijl degenen zonder 'berendenkverbod' het witte gevaar meteen vergaten. Wat de onderzoeker met deze test wilde aantonen? Als de gedachte aan een witte beer al lastig is te onderdrukken, hoe zit het dan met geheimen over vreemdgaan of ruzie?

Het lukt ons aardig om 'eigen' geheimen verborgen te houden, maar die van **anderen** kletsen we maar wat graag door. Andreas: 'Van nature zijn we geneigd om emotionele ervaringen te delen. Bij voorkeur spectaculaire geheimen van een ander, want jezelf breng je liever niet in diskrediet. Hoe verder iemand van je afstaat, hoe makkelijker je over deze persoon kletst. Het is is waar: vertel je een smeugig verhaal, hangt al snel iedereen aan je lippen. Toch moet je altijd waken dat je niet te veel scoort over de rug van een ander. Want wat als mensen in jouw omgeving gaan denken: leuk verhaal, maar morgen ben ik aan de beurt. Dan is het gedaan met je populariteit en hou je weinig vrienden over.'

## Hee psst

Uit onderzoek blijkt dat we gemiddeld drie geheimen per week horen en deze binnen 48 uur **doorbrieven**. Lisa (19), hbo-student en parttime caissière bij een supermarkt vertelt wat haar overkwam: 'Vorige maand vroeg de hoofdcaissière of ik er iets voor voelde om haar assistent te worden. Ik moest mijn "promotie" nog wel een weekje voor me houden want het meisje van wie ik de baan zou overnemen, hadden ze nog niet op de hoogte gebracht. Aan de ene kant was ik blij, maar aan de andere kant voelde ik me rot, want ik mag dat meisje graag. Ik moest het gewoon met iemand delen, dus besprak ik het na werktijd met mijn collega en vriendin Maaïke. Bij haar zou mijn geheim veilig zijn, want ik wist tenslotte ook het een en ander





van haar. Een halfjaar ervoor had ze bekend dat ze op het bedrijfsfeest met een getrouwde collega had gezoend. Ze waren aangeschoten en het was bij die ene keer gebleven. Ik vond het belachelijk, maar toch

*Om een geheim te bewaren moet je echt moeite doen. Smoezen verzinnen en een pokerface kunnen opzetten*

gaf ik haar mijn woord. Je bent vriendinnen of je bent het niet.' Dat Maaïke veel loslippiger is dan zij, ontdekte Lisa op maandagochtend toen een andere caissière vroeg of het waar was dat ze Jessica's baan zou krijgen. Had ze van Maaïke gehoord. 'Ik snap het nog steeds niet. In al die maanden heb ik Maaïkes geheim met niemand gedeeld, terwijl zij nog geen

twee dagen haar klep kan houden over dingen die voor mij belangrijk zijn.' Lisa had geen andere keus. Ze moest Jessica inlichten en wel voordat een ander het zou doen. Het pakte gelukkig goed uit. Jessica vertelde dat ze toch al wilde weggaan, ze had zelfs al een andere bijbaan gevonden. Kwam alles toch nog goed. Behalve de vriendschap met Maaïke: 'Ik heb haar duidelijk gemaakt dat ze van mij niets meer hoeft te verwachten. Ze hoeft niet bang te zijn dat ik me verlaag tot haar niveau. Dat is ze niet waard.'

### Gedeelde smart

Eerlijk duurt het langst, is een bekend gezegde. Opbiechten kan heel opluchtend werken voor jezelf en anderen als iedereen weet hoe het zit. Het is volgens Andreas sowieso verstandig om geheimen te delen, zelfs al is het maar met één persoon. Het is wel belangrijk om van tevoren goed na te denken over hoe je bepaalde informatie deelt en met **wie**. Als je een geheim deelt met een bekende, bestaat de kans dat hij zijn mond voorbijpraat. Veel veiliger is het om je verhaal te delen met een

## TOP 5 SECRETS

- 1 **85%** van de geheimen gaat over seksuele onderwerpen zoals masturbatie, vreemdgaan en seksuele voorkeur
- 2 **35%** van de geheimen gaat over relationele problemen zoals ruzies, twijfels over de relatie en afwijzingen
- 3 **26%** van de geheimen gaat over ziekten; met name psychische ziekten, maar ook lichamelijke klachten zoals soa's
- 4 **12%** van de geheimen gaat over financiën, zoals salaris en schulden
- 5 **12%** van de geheimen gaat over problemen op school of werk



**vertrouwenspersoon**, bijvoorbeeld een psycholoog. Van je afschrijven is ook een optie. Koop een dagboek of schrijf desnoods een brief aan jezelf. Voor je iets op papier zet, moet je je namelijk verschillende dingen afvragen: Hoe voel ik me? Wat gebeurde er eigenlijk precies? Waarom is het gebeurd? Wat is mijn aandeel in het geheel? Hoe moet ik hiermee omgaan? Het gevolg is dat je het gebeurde na verloop meestal beter kunt plaatsen.

Online je hart luchten is ook een optie. Bijvoorbeeld op websites met voor zichzelf sprekende namen als geheimenvan.nl en topgeheimen.nl. Het grote voordeel van een cyberbiecht is dat anderen op jouw verhaal kunnen reageren. Dat werkt in de meeste gevallen heel verhelderend.

Je hartsvriendin in vertrouwen nemen kan natuurlijk ook. Je kunt altijd een paar belangrijke details – zoals namen of plaatsen – vervangen door eigen verzinsels. *Sneaky?* Zeker, maar wel zo veilig. 🌐

## DELEN OF NIET?

### Voordelen

- Soms gaat een geheim dat je voor jezelf wilt houden meer en meer door je hoofd spoken. Op den duur kun je haast aan niets anders meer denken. Dan kan het een hele **opluchting** zijn om het geheim op te biechten.
- Je krijgt **begrip**. Het blijkt allemaal minder erg gevonden te worden dan je dacht.
- Je krijgt een sterkere **band** met degene met wie je je geheim deelt.
- Je staat er niet langer **alleen** voor.
- Je hebt minder last van **stress**, want je hoeft niet meer te liegen en te verbergen.

### Nadelen

- Door iets op te biechten, stel je je heel **kwetsbaar** op. Je kunt niet altijd rekenen op een positieve reactie. Als er later nieuwe conflicten zouden ontstaan, kan de ander die zaak in jouw nadeel oprakelen. Zo kan een opgebiecht geheim je soms nog jarenlang achtervolgen.
- Je kunt het onderwerp worden van **roddels**.
- Je loopt het risico dat je geheim aan de verkeerde wordt **doorverteld**.
- De ander kan **boos** op je worden, je kunt mensen kwijtraken.
- Het kan zijn dat mensen je niet meer zullen **vertrouwen**.