

Geheimen kunnen ziek maken. Maar ze beschermen ook tegen sociale uitsluiting. De wetenschap krijgt eindelijk interesse in de vraag of geheimen gezond zijn. 'Het is jammer dat het zo'n typisch vrouwenbladonderwerp is.'

Carola Houtekamer

'WILT U VOOR DE CAMERA een geheim opbiechten?' Met die vraag ging de Zwitserse kunstenaar Elodie Pong oit de straat op. Na de bekentenis vroeg Pong of ze het geheim wilden verkopen. Op de gekochte filmpjes vertellen de personen herkenbaar of vermomd in een cabine hun verhaal. De filmpjes, verzameld in Pongs documentaire Secrets for Sale uit 2003, zijn op internet te bekijken. Opbiechten met de codenaam 016 stal kostbare objecten uit de kerk. 041 kraste als tiener uit ergernis een stuk tafelkleed weg op een duur postkubistisch schilderij, omdat ze vond dat het verkeerd was geschilderd. 044 stal geld van een oude dame die kort daarop overleed. Hij legt nog steeds bloemen op haar graf. Heeft het nut geheimen allemaal te vertellen, en zelfs te verkopen? Of moet je geheimen juist geheim houden? Van kleine geheimen - een verrassingspartijtje, een leugentje om bestwil - zullen weinig mensen wakker liggen. Maar emotioneel belastende informatie die



**Soms is het echt:
wat niet weet
wat niet deert**

voor langere tijd uit schaamte of angst wordt verzwegen, kan zo zwaar wegen dat mensen er ziek van worden. Opbiechten heeft dan ook een gunstig effect op de gezondheid, zo blijkt uit onderzoek.

Toch vindt Andreas Wismeijer, docent psychologie aan de Universiteit van Tilburg, het riskant wat kunstenaar Pong deed. Wismeijer, die werkt aan een proefschrift over de gezondheidseffecten van geheimen: "De reden dat mensen hun geheimen geheim houden is angst voor de sociale consequenties van het openbaren. Dat kan een juiste keuze zijn. Als je ze geld aanbiedt voor hun geheim, dan beïnvloed je die afweging. Dat kan wel eens verkeerd uitpakken." Dat geheimen onthullen uiteindelijk goed zou zijn voor mensen, is sinds Freud een geaccepteerd idee. Maar de wetenschap erachter staat nog in de kinderschoenen, zegt Wismeijer. Gezaghebbende wetenschappelijke tijdschriften krijgen eindelijk belangstelling voor het onderwerp. Terecht, vindt hij, want in zijn onderzoek vindt hij dat een kwart tot een derde van de mensen rondloopt rond met zwaar belastende geheimen.

Mensen kunnen daar ziek van worden, omdat ze voortdurend de neiging om erover te praten onderdrukken. Dat zei psycholoog James Pennebaker in een artikel uit 1989, waarmee hij de belangstelling van wetenschappers voor geheimen trok. Anderen denken juist dat eendeloos piekeren over een geheim of voortdurend letten op gedrag slecht is voor de gezondheid. Maar geheimen kunnen ook goed voor je zijn, zegt psycholoog Tom Frijns, die er twee jaar geleden op promoveerde. Het hebben en delen van geheimen zorgt voor sociale vaardigheden.

Waarom gaan mensen zo verschillend om met geheimen? Het internet staat vol met geheimen: grappige, verdrietige, beschamende en soms hartverscheu-

GEHEIMEN DELEN KAN GEZOND ZIJN, MAAR OOK TOT UITSTOTING LEIDEN

Mondje dicht

rende verhalen, anoniem opgebiecht aan een onbekend publiek. Als sommige mensen hun verhaal zo graag kwijt willen, waarom houden anderen dat dan geheim? "De angst om buiten de groep vallen, om buitengesloten te worden, kan zo groot zijn dat iemand liever zijn geheim in zijn graf meeneemt dan het opbiecht," zegt Wismeijer, "maar de last kan zwaar zijn."

Als voorbeeld haalt hij de Hilvarenbeekse moorden aan. In 1998 werden op een landgoed twee drugsdealers neergeschoten. Twee jonge broers, per ongeluk getuige van de afrekening, werden ook met een nekschot omgebracht. De zaak bleef vijf jaar lang onopgelost, tot één van de daders zelfmoord pleegde en een dagboek achterliet waarin hij zijn daden opbiechte. Hij kon het gewicht van zijn geheim niet langer dragen, bekende hij. Maar hij durfde het ook niet te onthullen, uit angst voor de gevolgen.

"Los van de ethische vraag of je zoiets moet vertellen, is dat een begrijpelijke keuze," zegt Wismeijer. "Geheimen beschermen je tegen de sociale consequenties van je gedrag of je gedachten. Die consequenties - gezichtsverlies, echtscheiding, al je vrienden kwijtraken en in het ergste geval opsluiting - kunnen soms erger zijn dan de stress die het dragen van een geheim met zich meebrengt."

In zijn onderzoek zoekt Wismeijer de redenen voor geheimhouding in het kader van de sociale-pijntheorie. In 1978 opperden neuropsychologen Herman en Panksepp dat intense sociale pijn, zoals uitsluiting, levensbedreigend kan voelen, net als intense fysieke pijn. Mensen reageren daarop door de afstand tussen zichzelf en het gevaar te vergroten. Wismeijer denkt dat geheimhouding is te zien als een verdedigingsmechanisme dat de sociale pijn die op onthulling volgt op afstand houdt. Wismeijer: "De vraag waar ik mijn hoofd over breek, is hoe geheimhouding, die is ontstaan als een nuttige verdedigingstactiek, ons nu ziek kan maken. Daar moet nog veel onderzoek naar worden gedaan. Het is jammer dat geheimen zo'n typisch vrouwenbladonderwerp zijn. Geheimen verdienen serieuze aandacht. Belangrijke wetenschappelijke tijdschriften als *Psychological Bulletin* en *American Psychologist* krijgen er eindelijk belangstelling voor."

EINDELOOS PIEKEREN In 1996 ontdekte de Amerikaanse psycholoog Steve Cole dat seropositieve homoseksuele mannen die hun seksuele voorkeur geheim hielden, anderhalf tot twee jaar eerder aids kregen dan mannen die wel voor hun geaardheid uitkwamen. Ook de tijd tussen diagnose en dood was een stuk korter. In datzelfde jaar bleek dat het onthullen van traumatische informatie een toename van natural killer cellen, een type afweercellen, oplevert. En astmatische jongeren hadden minder last hebben van hun longziekte wanneer ze dagelijks schreven over dingen die stress veroorzaakten. Geheimen opkroppen maakt ziek en opbiechten lijkt gunstig voor de gezondheid. Dat dacht Freud ook al. In zijn psychoanalyse was het onthullen van de diepste geheimen aan de psychiater cruciaal voor het succes van de behandeling van neuroses. Nog steeds heerst het idee dat mensen niets verborgen moeten houden voor de therapeut. Waarom zou dat goed zijn? Het probleem ligt bij het stresssysteem, zei psycholoog Pennebaker. In het artikel uit 1989 stelt hij dat mensen willen praten over hun belevenissen. Het tegenhouden van die neiging geeft even stress. Bij degenen die lang een geheim met zich meedragen, stapelen die stressmomenten zich op. Dat kan allerlei ziektes veroorzaken. "Pennebakers theorie is nooit bewezen", zegt klinisch psycholoog Jos Brosschot van de Universiteit Leiden aan de telefoon. Hij onderzoekt hoe stress tot ziekte kan leiden.

Brosschot en zijn Amerikaanse collega Julian Thayer denken dat het probleem bij 'rumineren' ligt, zeg maar het herkauwen van een gedachte. Als mensen niet over emotioneel belastende dingen praten, zoals de inhoud van geheimen, blijven ze er vaak wel aan denken. Het wille-bee-effect noemt Brosschot dat. "Denk daar maar eens drie minuten niet aan. Dat lukt niet. Alles wat je gebruikt om gedachten daaraan te vermijden, ga je met witte bieren associëren." Volgens Brosschot activeert piekeren voortdurend een herinnering aan een stressor, iets dat al eerder spanning veroorzaakte. Je blijft erover denken, met



ILLUSTRATIES FRANK DAM

er. "Er is meer schaamte. Het lijkt wel alsof allerlei taboes zijn doorbroken, maar dat is een oppervlakkig fenomeen, iets wat je ziet op tv. Het ideaalbeeld waar mensen aan moeten voldoen is strenger geworden. Je moet een goed salaris, een mooi lijf, een flitsende carrière, een grote auto hebben. Ik ben op borrels van *young professionals* geweest waar je niet moet aankomen met je Suzuki Alto. Sommigen bij wie dat allemaal niet lukt, liegen over een promotie die ze niet hebben gekregen of verzwijgen een eestsoort."

STRANGER ON THE BUS Sommige geheimen worden eerder aan een willekeurige onbekende, de *stranger on the bus*, toevertrouwd dan aan een geliefde. Of aan het internet, de perfecte anonieme biechtstoel met gearandeerd een publiek. Op de kunstsite postsecret.com en de Nederlandse variant briefgeheimen.nl staan geheimen die op geïllustreerde briefkaartjes zijn ingestuurd. Nrc.next drukt er elke dag één af. Op de sites vergeefmij.nl en group-hug.us vertrouwen naamloze mensen hun verhaal aan de lezers van het web toe. Maar het beste is, volgens Wismeijer, om iemand in vertrouwen te nemen waarvan je verwacht dat die je blijft respecteren en die je kan helpen met je geheim. Dan bestaat de kans dat de problemen die met het geheim samenhangen, zoals bijvoorbeeld een slecht seksleven door een misbruikverleden, aangepakt kunnen worden. Hij pleit ervoor dat therapeuten in gesprekken vragen naar het bestaan van geheimen. Niet dat ze die altijd te horen krijgen. Uit studies van de Amerikaanse psycholoog Anita Kelly uit 1998 bleek dat meer dan de helft van mensen in therapie relevante dingen verborgen houdt voor zijn therapeut. Volgens Kelly, hoogleraar psychologie aan de University of Notre Dame en auteur van het boek *The Psychology of Secrets* (2002), is dat niet perse problematisch. Uit haar onderzoek bleek dat mensen die bepaalde dingen geheim hielden tijdens therapie sessies, minder psychische klachten hadden

**Mannen die hiv
geheim houden
sterven eerder**



als gevolg dat ook in de afwezigheid van die stressor het stresssysteem blijft ingeschakeld. Dat heeft allerlei effecten op de gezondheid, redeneert hij. Het leidt tot hoge bloeddruk en verhoogde aanmaak van het stresshormoon cortisol, dat angst en depressiviteit kan veroorzaken.

In een laboratorium hebben Brosschot en Thayer proefpersonen aan het piekeren gebracht. Dat verhoogde inderdaad hartslag en bloeddruk. "Maar bij geheimhouding spelen ook sociale aspecten mee," zegt Brosschot. "Mensen met geheimen zijn bang dat hun geheim uitlekt. Ze zijn voortdurend op hun hoede in gezelschap en letten op hun gedrag. Dat zou ook het ziekmakende effect kunnen verklaren."

GEZONDE ONTWIKKELING Geheimen hoeven overigens niet perse slecht voor je te zijn. De mate waarin een geheim met anderen wordt gedeeld, bepaalt voor een groot gedeelte het gezondheidseffect. Sociaal psycholoog Tom Frijns promoveerde twee jaar gele-

den aan de Vrije Universiteit in Amsterdam op de rol van geheimen bij adolescenten. Hij concludeerde in zijn proefschrift dat een gedeelte geheim, een geheim dat aan een beperkt aantal mensen is verteld, juist sociale voordelen oplevert. Uit vragenlijsten die door bijna tweeduizend jongeren waren ingevuld, bleek dat degenen die hun geheim helemaal voor zichzelf hielden, over het algemeen neerslachtiger en eenzamer waren dan hun leeftijdsgenoten. Ook hadden ze meer lichamelijke klachten en een lagere zelfwaardering. Jongeren die hun geheimen deelden, waren juist sociaal vaardiger dan degenen zonder geheim of met een individueel geheim. Hoe kan dat? Frijns vertelt per email: "Ik denk dat het twee kanten op werkt. Het delen van geheimen vergt een zekere sociale vaardigheid. Aan wie vertel je het? Hoe pak je dat aan? Maar door geheimen te vertellen, train je ook die vaardigheden." Geheimen spelen een rol in de sociale ontwikkeling van jongeren. Frijns: "Uitwisselen van persoonlijke informatie is een belangrijk

onderdeel van het aangaan en onderhouden van sociale relaties. Met het delen van een geheim vertel je de ander dat jullie relatie erg belangrijk en speciaal voor je is. Het maakt de relatie uniek, omdat anderen het geheim niet weten. Daar strategisch mee om kunnen gaan, is een teken van sociale vaardigheid."

Vanaf vier of vijf jaar zijn kinderen in staat om bewust informatie te verborgen, bleek uit een onderzoek uit 1992 van ontwikkelingspsycholoog Joan Peskin. Kinderen tussen drie en vijf jaar moesten vertellen welke sticker ze het mooist vonden. Een door de onderzoeker bediende pop pakte daarna die sticker af. De vijfjarigen leerden al gauw dat als ze hun voorkeur verborgen hielden en een sticker aanwezen die ze niet mooi vonden, het begeerde plaatje juist in hun bezit kwam. De driejarigen begrepen dat niet. Het merendeel van hen probeerden met hun handen of met geschreeuw de pop tegen te houden. Jonge kinderen lijken niet te begrijpen dat ze iemands overtuiging moeten veranderen in plaats van hen fysiek tegen te houden, schrijft Peskin. Kinderen die informatie kunnen verborgen, snappen beter hoe de menselijke geest werkt.

GEHEIMENVAN.NL Sinds het begin van zijn onderzoek en na publicaties in de pers krijgt Wismeijer bijna dagelijks e-mails van mensen die hun geheim aan hem opbiechten. Soms verwijs hij ze naar een vragenlijst op zijn website www.geheimenvan.nl. Meestal gebruikt hij de post alleen ter inspiratie voor zijn onderzoek.

Veel geheimen die hij krijgt zijn seksueel van aard. Masturberen met dierenplaatjes, porno kijken, gebruik van vibrators. Wismeijer: "Vooral lang be-

staande geheimen zijn soms helemaal opgeblazen, terwijl ze vaak niet zo 'erg' zijn. Door over je geheimen te praten, kom je er vaak achter dat je niet de enige bent die ermee rondloopt. Dat kan de angst eruit halen."

Bijna iedereen heeft 'normaal belastende' geheimen, denkt Wismeijer. Beetje te veel drinken als je alleen bent, liegen over je salaris, een keertje vreemd zijn gegaan. Maar wat de een niet zo erg vindt, overspel bijvoorbeeld, is voor de ander een zware last. Zijn schatting, gebaseerd op eigen onderzoek naar persoonlijkheidskenmerken die samenhangen met geheimhouding, is dat een kwart tot een derde van de mensen zwaar belastende geheimen heeft: een misbruikverleden, een erge of beschamende ziekte, zelfmoordgedachten, panische angst om te bevallen, een kind van een ander.

Wismeijer neemt vragenlijsten af bij geheimhouders om erachter te komen hoe zwaar hun geheim voor hen weegt. Maar dat blijkt moeilijk te meten. Ook het feit dat duur en inhoud van geheimen enorm uiteen kunnen lopen, maakt onderzoek lastig. "Het is zoeken in het donker." Wismeijer volgt dan ook met bijzondere interesse de berichtgeving over de mannen die mogelijk met hiv zijn besmet op de Groningse seksfeesten. "Die mannen dragen een gruwelijk geheim met zich mee, maar wel een vergelijkbaar geheim. Sommigen zijn getrouwd en besmet met hiv. Gaan ze het vertellen tegen hun vrouw, met de kans alles kwijt te raken? Nemen ze het risico haar te besmetten? Een monsterlijk dilemma."

De maatschappij lijkt open, met een soms onthutsende biechtcultuur op tv, maar in werkelijkheid krijgen mensen steeds meer geheimen, denkt Wismeij-

De gekochte geheimen van Elodie Pong staan op: www.bboxproductions.ch/secrets/blog/

Wismeijers website waar mensen hun geheimen kwijt kunnen en over de wetenschap van geheimen kunnen lezen: www.geheimenvan.nl



**Je moet goed
bedenken aan
wie je je geheim
onthult**