

Geheimen: een waaier van betekenissen

Commentaar op Wismeijer & Vingerhoets

M. LEIJSEN

De bijdrage van Wismeijer & Vingerhoets stelt een boeiend thema aan de orde waar we niet zo vaak bij stilstaan, hoewel we als hulpverleners dagelijks met geheimen geconfronteerd worden. Het is ontvucherend om te constateren dat zelfs bij langdurige psychotherapie nog vijftig procent van de ondervraagde patiënten te kennen geeft geheimen te hebben voor hun psychotherapeut. Als binnen de context van een dergelijke vertrouwensrelatie nog zoveel geheimen bewaard blijven, mogen we ervan uitgaan dat mensen heel wat van hun ervaringen achterhouden en dat er veel gedacht en gevoeld wordt waar de buitenwereld geen vermoeden van heeft.

In het artikel van Wismeijer & Vingerhoets wordt aangetoond dat emotioneel belastende geheimen pathofysiologische processen op gang kunnen brengen met somatische klachten als gevolg. Het holistisch functioneren van de mens wordt daarmee heel tastbaar. Voor de gezondheidszorg is het noodzakelijk om telkens opnieuw door empirisch onderzoek ervan overtuigd te worden dat het biopsychosociale model echt serieus te nemen is! Daarom is het prettig dat de collega's diverse publicaties kritisch onder de loep hebben genomen, zodat we er terecht op geattendeerd worden dat geheimen deels somatische klachten kunnen veroorzaken.

Ik ben ervan overtuigd dat het dragen van bepaalde geheimen een grote emotionele belasting kan zijn, maar ik kan mij niet aan de indruk onttrekken dat het geheim hiermee te zeer in een negatief daglicht komt te staan. Het begrip 'geheim' heeft immers niet alleen een connotatie met iets beschamends of verwerpelijks, het verwijst ook

naar het persoonlijke en het private. Zo is het kunnen bewaren van een geheim een teken van volwassenheid. Als kinderen bijvoorbeeld in staat zijn om met opzet informatie te blokkeren, wijst dat op de ontwikkeling van een 'ik'. Door geheimen te hebben, creëert men een eigenheid die verborgen blijft voor de buitenwereld en komt er ruimte voor autonomie. Samen een geheim koesteren geeft uitdrukking aan de exclusiviteit van een vertrouwensband, die aan waarde en intimiteit wint doordat de informatie niet naar buiten gaat. Mensen hebben zodoende diverse geheimen die niet belastend zijn, die de eigenwaarde versterken, die een opbeurend effect hebben, die verbindend werken. Zo kan bijvoorbeeld overspel niet zonder meer beschouwd worden als een emotioneel belastend geheim. Sommige individuen ontlenen ongetwijfeld meer positieve ervaringen aan dit geheim dan dat ze er hinder van ondervinden. Het is dus belangrijk om – naast het belastende – oog te hebben voor het positieve van geheimen en vooral voor de grote interindividuele verschillen in de beleving van specifieke geheimen. (On)draagbaarheid van geheimen hangt samen met de beleving van lastige emoties, zoals schuld en schaamte, en de draagkracht of de ik-sterkte van het individu.

Niet alleen zijn er soorten geheimen, er bestaan ook gradaties in geheimhouding. Zo kunnen mensen soms geheimen toevertrouwen aan hun dagboek en in een later stadium hopen, vrezen, wensen dat anderen dat (niet) zullen lezen. Ik denk hierbij bijvoorbeeld aan een man van 56 jaar die gestorven is na een slepende ziekte. Zijn echtgenote vond na zijn overlijden een bundel papieren in een goed gesloten verpakking waarop geschre-

ven stond: 'Dit moet na mijn dood ongeopend verbrand worden.' Het is duidelijk dat de man in kwestie geheimen heeft toevertrouwd aan deze papieren, maar er toch niet voor heeft willen zorgen dat ze gegarandeerd geheim zouden blijven. Hij verschuift de keuze naar zijn partner, die er zo indirect van op de hoogte gebracht wordt dat er geheimen waren, en die nu zelf moet uitmaken of ze die alsnog wenst te kennen. Deze vrouw besloot na lang afwegen het geheimzinnige pak ongeopend te verbranden, omdat ze meer gemoedsrust vond in het respecteren van de laatste wens van haar man, dan dat ze erop uit was zijn geheimen te kennen. Ik zou het ook een teken van gezonde volwassenheid durven noemen dat men anderen geheimen kan laten hebben, zonder dat men zich daarbij bedreigd hoeft te voelen.

Het zou al te naïef zijn om te besluiten dat menselijke gezondheid meer baat heeft bij het 'eenvoudig delen' van geheimen. Spreken of schrijven over belastende ervaringen is slechts een eerste stap waarmee iets van herstel mogelijk wordt. Uitdrukking geven aan geheimen gaat in de praktijk meestal met heel wat meer gepaard, zoals zelfreflectie, analyseren van de context, overdenken van gevolgen, het verlangen om iets goed te maken en voornemens om bepaalde herstellende gedragingen vorm te geven. Door de interactie met een goede luisteraar wordt het geheim ook tot reële proporties herleid en ontdaan van irrationele angsten en schuldgevoelens.

Die complexiteit van het proces waarin menselijke geheimen ontstaan, bewaard, ontdekt, ontfutseld en ontrafeld worden, en hoe het delen tevens kan bijdragen aan positieve of negatieve ontwikkelingen, is niet te vatten in een eenvoudig experimenteel paradigma. De klinische praktijk leert ons dat het spreken over belastende geheimen slechts bevrijdend en stressreducerend is, wanneer de onthulling gepaard gaat met een zorgvuldig opgebouwde opvang van alles wat in de context van dat geheim aangeraakt wordt. Bovendien wordt bij het spreken over geheimen met anderen doorgaans direct opnieuw beroep gedaan op geheimhouding. Met de zwijgplicht van beroeps-

beoefenaars wordt tevens maatschappelijk erkend hoe belangrijk het is dat er plaatsen zijn waar geheimen 'bewaard' blijven (Leijssen 2005). Het zou slecht met ons hulpverleners gesteld zijn als het dragen van geheimen ons vooral zou belasten. Natuurlijk worstelen hulpverleners af en toe met moeilijk te verteren geheimen die patiënten hun toevertrouwd hebben. Daarom kennen we ook uitzonderingen op de zwijgplicht, zodat hulpverleners op legitieme wijze soms verlost worden van de zwaarte van het dragen van geheimen. Maar is het ook niet een aspect van de werkverdoening om deelgenoot te zijn van zoveel ervaringen die de status van geheimen hebben? Zelfs de minst voyeuristische hulpverlener verschilt daarin niet van de gewone burger die weet dat het koesteren van geheimen ook deel kan zijn van een intens en boeiend volwassen leven.

LITERATUUR

Leijssen, M. (2005). *Gids beroepsethiek. Waarden, rechten en plichten in psychotherapie en hulpverlening*. Leuven: Acco.

AUTEUR

M. LEIJSSSEN is psychotherapeut en hoogleraar aan de K.U.Leuven, Departement Psychologie.

Correspondentieadres: prof.dr. M. Leijssen, Faculteit Psychologie en pedagogische wetenschappen, Tiensestraat 102, 3000 Leuven, België. Tel.: (+32)(0) 16326073.

E-mail: mia.leijssen@psy.kuleuven.be.

Geen strijdige belangen meegedeeld.

Het artikel werd voor publicatie geaccepteerd op 10-4-2007.