

## **HOVO docent en geheimdeskundige Andreas Wismeijer:**

### **“We hebben allemaal geheimen”**

Geheimen. Iedereen heeft ze zegt geheimdeskundige dr. Andreas Wismeijer. Grote of kleine. Stiekem een sigaret roken, terwijl je gezegd hebt gestopt te zijn. Een affaire met een collega. Of beweren je rijbewijs te hebben, terwijl je al dertig jaar lang zonder dit roze papiertje rondrijdt. En je kunt er je knap beroerd onder voelen, zo concludeerde de psycholoog, docent en onderzoeker aan de Universiteit van Tilburg en HOVO Brabant. Wismeijer promoveerde met zijn proefschrift *Geheimen en welzijn*. “Als mensen rondlopen met een geheim, zijn hoofdpijn, slapeloosheid, piekeren en buikpijn veel voorkomende klachten.” Sinds twee jaar geeft deze topdocent les aan HOVO Brabant.

Na zijn afstuderen aan de Universiteit van Tilburg, werkte Wismeijer zes jaar aan de vrije universiteit van Barcelona en begon daar aan zijn onderzoek waarop hij eind vorig jaar promoveerde. Naast zijn werk aan de Universiteit van Tilburg, is hij sinds twee jaar verbonden aan HOVO Brabant. Vorig jaar was hij een van de docenten in de cursusreeks *Psychologie van emoties*. Afgelopen zomer gaf hij de driedaagse cursus *Persoonlijkheidspsychologie*, waar hij natuurlijk ook inging op de positieve en negatieve aspecten van het hebben van een geheim. Geheimen zijn zelden positief geladen en angst is een grote drijfveer. Van de 100 interviews die voor zijn nieuwe boek *Alles over geheimen* gepland waren, werden er 30 afgezegd of lieten de geïnterviewden het wel doorgaan, maar wilden het bij nader inzien toch niet geplaagd hebben. Dat laat zien hoe gevoelig het hebben van een geheim ligt. Het is een rekensom, zo stelt Wismeijer, om een geheim wel of niet op te biechten. “Zet alle voors en tegens tegen elkaar af. Soms kan je last van een geheim hebben, maar wordt het alleen maar erger als je het vertelt. Of je voelt je juist enorm opgelucht. Als je het uiteindelijk naar buiten komt, reageren familie en vrienden nog weleens verdrietig en teleurgesteld, omdat je ze niet in vertrouwen hebt genomen. “

### **Iedereen heeft een geheim**

Wanneer is een geheim een geheim? “Als je informatie willens en wetens voor anderen verborgen houdt. Triviale dingen als het laatste koekje opeten of stiekem een glaasje drinken. Het is zelfs een geheim, als je het tegen bepaalde mensen wel zegt, maar bijvoorbeeld niet tegen je baas of tegen je partner. Ieder mens heeft geheimen, dat is menseigen. Dagelijks houden we dingen voor onszelf. Vaak uit angst: ‘als ik dat ga vertellen, wordt de ander boos, verdrietig of ik ga af’. ‘Wat zullen ze wel niet van me denken’.

Iets geheim houden is informatie weghouden bij een ander. Dat kun je doen door er niet over te praten, of door te liegen. De grens tussen geheimhouding en liegen is flinterdun en gaan hand in hand. Ze hebben beide als doel een andere werkelijkheid voor te spiegelen. Het hebben van een geheim is overigens vaak, maar niet altijd negatief. Dat ligt genuanceerder, zo benadrukt de geheimdeskundige. “Dat heeft ook te maken met de persoonlijkheidsstructuur van iemand. Als dit geheim je emotioneel belast, zal dat uitwerken op je gedrag en ook je welzijn. Dan kan het een afweging zijn het te vertellen. Een ander met hetzelfde geheim kan daarentegen weinig last ondervinden en bij wijze van spreken fluitend door het leven gaan. Als dat zo is, hou het dan maar geheim. Opbiechten brengt ook risico’s met zich mee.”

In 2007 richtte Andreas Wismeijer de site [www.geheimenvan.nl](http://www.geheimenvan.nl) op. Een soort alternatieve biechtstoel waar je anoniem je geheim op kwijt kunt en dagelijks wordt bezocht door duizend mensen. “De top drie van geheimen zijn seksuele onderwerpen, persoonlijk falen en overtredingen. Het promotie-onderzoek heb ik gedaan met een groep mensen, variërend in leeftijd van 18-65 jaar. Daaruit blijkt ondermeer dat sociaal angstige mensen die wat onzeker en timide zijn, sneller iets geheim houden. Daarnaast richt ik mijn onderzoek nu meer op ouderen. Daarover ga ik eind dit jaar een rapport uitbrengen. Ouderen zijn in een ander tijdperk opgegroeid. Geheimen gaan vaak over oorlog, maar ook over seksueel misbruik. Het blijkt dat deze groep vaker dingen geheim houdt en er ook last van heeft. Jongeren hebben over het algemeen een ander waarden en normenpatroon. Zijn wat losser en schromen minder om iets te vertellen.”

### ‘Lesgeven is een feest’

Het lesgeven aan ouderen, vind hij een feestje. “Ze zitten er niet om zonodig studiepunten te halen. De interesse spat ervan af, vijftig plussers zijn meer intrinsiek gemotiveerd. Ik kan de hele dag wel over mijn werk praten en HOVO cursisten zijn een warm bad. Ze denken en luisteren mee, maar pakken me ook genadeloos als ik bijvoorbeeld wat te makkelijk een stelling poneer. Een spannende interactie. Daarbij speelt mee dat ik jong ben en zij vanuit een ander meer doorleefd perspectief kijken. “Lachend: “Maar aan het eind van zo’n college ben ik kapot.”

Anne Grosfeld is een van Wismeijers cursisten. Kunst, literatuur, binnenhuisarchitectuur, Engels en Italiaans. Ze heeft tal van cursussen gevolgd en zou heel graag psycholoog zijn geworden. Maar met kleine kinderen en een man die medicijnen ging studeren kwam dat er niet van. Om nu nog een volledige studie psychologie te gaan doen, dat vindt ze te lang duren. Dus schreef ze zich in voor cursusreeks *Psychologie van emoties* en de driedaagse zomercursus *Persoonlijkheidspsychologie* die Andreas Wismeijer gaf op HOVO Brabant. “Ik vond Andreas een uitermate plezierig lesgever en er ontstond steeds een erg leuke dialoog tussen hem en de kleine groep cursisten. Hij laat zich niet meeslepen door allerlei vragen uit de groep, maar maakt eerst zijn verhaal af en komt daar later op terug. Mijn drijfveer was om me meer in de psychologie te verdiepen en dat is met deze colleges zeker gelukt. Over de persoonlijkheid van mensen en vooral de verschillen is zoveel te vertellen. Er was ook een onderdeel over geheimen. In het verleden ben ik daar als meewerkend doktersvrouw veel mee in aanraking gekomen. Ik kan goed zwijgen. Ontboezemingen brengen me niet in een moeilijke positie, omdat patiënten wat verder van me af staan. Komt het dichterbij dan speelt loyaliteit een grote rol. Wat als je weet dat je beste vriendin bijvoorbeeld bedonderd wordt door haar man? Ik heb wel gezien dat mensen er last van kunnen hebben. Door iets niet te vertellen, doe je je steeds anders voor. Alsof je je afkomst verloochent. Hoe langer je ermee loopt, hoe angstiger je wordt volgens mij. Ik heb niet veel geheimen, ben vrij open. Ik heb wel een geheim, maar dat weten mijn kinderen en twee mensen die

In het voorjaar van 2010 zal Andreas Wismeijer weer een cursus bij HOVO Brabant geven. Eind oktober verschijnt zijn eerste boek **Geheimen** ( uitgeverij Nieuw Amsterdam, ISBN 978 90 468 06371. € 18,95)

Onder de naam Jana Vergros schreef Anne Grosfeld het boek **Even slikken**. Over vrouwen die alleen komen te staan (€ 14, uitgever Gopher (printing on demand), ISBN 905 179 4487). Ze heeft lezingen gegeven in de bibliotheken en er zijn artikelen verschenen in ondermeer De Telegraaf en De Stem.

dicht bij me staan. Of geheimen met leeftijd te maken hebben? Geloof ik niet. Wel denk ik dat de jongeren van nu een nauwere band met hun ouders hebben en er meer bespreekbaar is. Ik ben van de sandwichgeneratie, we luisterden naar mijn ouders. Mijn kleinkinderen groeien op in een maatschappij waar niet alles meer aan banden ligt. Normen en waarden vervagen, veel taboes worden doorbroken en ze zijn veel meer individueel gericht.”