



Luister & huiver

Niks lucht meer op dan je gekke gedachten en freaky geheimen delen met vrienden en geliefden, vindt Eva Munnik. Al zijn er grenzen.

TEKST **Eva Munnik**



De wc in mijn studentenhuis hing vol tegeltjes met oud-Hollandse wijsheden en pal in het midden prijkte: spreken is zilver, zwijgen is goud. Zittend op de pot vond ik het toen al een raar gezegde en dat vind ik nog steeds. Bij deze woorden zie ik een houten eettafel voor me in een slecht verlichte keuken, een gezelschap dat zwijgend de maaltijd nuttigt. Een soort De aardappeleters van Van Gogh. Gezinsleden of vrienden die allemaal hun problemen en dilemma's hebben, maar er niet met elkaar over praten. Ik denk juist: spreken is goud. Zwijgzaamheid lijkt mij helemaal geen gezonde eigenschap. Zeker niet als het gaat om waar je mee zit. Déél die emoties, belevenissen en gedachten, hoe dom of raar ze ook lijken. Sterker nog: hoe dommer en raarder het lijkt, datgene wat er in je omgaat, hoe meer je het moet delen. Want als je het allemaal voor je houdt uit schaamte, dan vreet het je op vanbinnen. Hoe meer ik baal van een actie van mezelf, hoe positiever het effect als ik hem opbiecht aan iemand. Zoals die keer dat ik iets te veel had gedronken op de kerstborrel van een opdrachtgever en de hoofdredacteur bekende dat ik weleens een erotische droom over hem had gehad, maar dat ik verder écht niet op hem viel, of zo. De volgende

ochtend stond het schaamrood me op de kaken bij de herinnering en wilde ik het liefst nooit meer naar die redactie (en eeuwig in bed blijven). Maar toen ik met een – vijfde – kop koffie mijn beste vriendin belde om het in geuren en kleuren aan haar te vertellen, voelde ik me al snel beter. Omdat ze me verzekerde dat het het einde van de wereld niet was en me vervolgens entertainde met al haar dronken blunders. Gooi het eruit, vind ik, want dan geef je anderen de kans je gerust te stellen: na regen komt zonneschijn. Het komt goed, jij bent oké. En blijf er al helemaal niet in je eentje mee rondlopen als het echt een Groot Geheim is. Iets waar je je voor schaamt en waarvan je denkt dat er niets erger is dan dat. Tegelijkertijd: wie kun je daarmee vertrouwen? Hoe maak je de inschatting dat degene bij wie je die kwetsbare lading dumpst, je er niet om zal veroordelen? Want als dat gebeurt, voel je je alleen maar rotter. En denk je: had ik maar mijn mond gehouden.

Lijden onder geheimen

Spreken is zeker goud, bevestigt psycholoog Edith ter Hoeven, als het gaat om praten over wat er in je omgaat. 'Met name het delen van geheimen kan fijn zijn. Alles wat je meedraagt, qua geheimen, dilemma's en verwarring, doet iets met je. Als dat er allemaal mag zijn, door het te vertellen aan een ander, dan word je weer één geheel. Dat is prettig.' Ik snap wat Ter Hoeven bedoelt. De gekke gedachten, luchtballen in je hoofd, onzekerheden en angsten... als je die samen met een ander op een nette rij zet door ze te uiten, dan lucht dat op. Vooral als het om minder leuke dingen gaat. Mijn vriendin Rosalita formuleert het altijd mooi: 'Zonder de rauwe kant leef je niet samen, maar alleen naast elkaar.' Ik zie ook een parallel met een trend op socials: je 'shit' op straat gooien. In een eerder &C-interview vertelde TikTok-ondernemer Britt Messing dat jongeren op social media steeds meer hun worstelingen laten zien. Messing: 'Het is populair om échte dingen te laten zien, de rauwe werkelijkheid. Dat je soms helemaal niet zo gelukkig bent bijvoorbeeld. Zo was het onlangs een trend op TikTok om in slides te benoemen waar je mee worstelt.' Dat is nou precies de meerwaarde van je leven delen met anderen, denk ik, ook in real life: je onzekerheden eruit gooien. Vertellen wat je verkloot hebt of waar je niet trots op bent. Zoals het onderste spreuke-

tegeltje op mijn studententoilet zei: eerlijkheid duurt het langst. En niet alleen omdat anderen dan zien dat niemand perfect is. Je profiteert vooral zelf van het bespreken van de minder leuke dingen in je leven. Toen ik een paar jaar geleden tegen overspannenheid aan zat, vond ik mezelf soms helemaal geen leuke moeder. Ik voel nog een steek in mijn hart als ik denk aan hoe ik soms uit kon vallen tegen mijn arme kind. Wat het meest werkt tegen mijn schuldgevoel daarover, is erover praten met mijn man. Die me vertelt dat het misschien geen schoonheidsprijs verdient, maar

dat ik verder echt een heel lieve moeder ben en onze dochter er allang overheen is. En dat hij van me houdt, met alles wat bij mij hoort. Psycholoog Ter Hoeven: 'We hebben nou eenmaal een ongelooflijke levensbehoefte om gekend te worden. In al onze diepste zielenroerselen. En dat kan alleen maar als je jezelf toont. Als je ook echt laat zien waar je mee zit, waar je over droomt, waar je je voor schaamt. Onder geheimen kun je erg lijden. Voor lichaam en geest is het belangrijk dat je jezelf onthult. Durf iets aan te kaarten waarvan je de overtuiging hebt dat het niet gezien mag worden. Ik zie in mijn praktijk hoe dat oplucht en de druk verlicht bij mensen.'

Too much information

Dat het nuttig en gezond is om wat je bezighoudt te vertellen aan dierbaren, snap ik. Maar álles? Ik merk dat ik daar weerstand tegen voel, om verschillende redenen. Zo zijn er nogal wat onderwerpen waar ik mijn man niet mee verveel. Want sommige dingen vind ik mega-interessant – hoe irritant die ene moeder zich in de appgroep manifesteert bijvoorbeeld –, terwijl hij er totaal niet door geboeid kan worden. Moet ik daar tegen hem over ventileren terwijl ik meteen al aan zijn blik zie dat hij nog liever een naaktslak doorslikt (nooit doen trouwens, kun je aan doodgaan las ik laatst) dan hier lang over praten? Niet per se, vindt Ter Hoeven. Maar als je bepaalde onderwerpen

Met iets te veel drank op vertelde ik de hoofdredacteur dat ik weleens een erotische droom over hem had gehad

niet met je partner bespreekt, is het volgens haar wel goed om je af te vragen of je partner daardoor een 'essentieel stukje' mist van jou. 'Het is logisch dat je sommige topics liever met een vriendin bespreekt omdat zij daar geïnteresseerder in is. Maar je kunt je wel afvragen of je man daardoor

een deel van jou niet kent dat wel belangrijk is. Ik denk heus niet dat je relatie pas goed is als je alles aan elkaar vertelt, maar als je sommige dingen niet deelt, is het wel het onderzoeken waard waarom je dat niet doet. Wat vermijd je?' Een andere reden om soms eens wat voor je te houden, is voor mij dat ik sommige zaken simpelweg een gevalletje TMI vind, too much information. Zelf hoef ik ook niet alles te weten van een ander. Zo kon ik nooit meer normaal kijken naar de echtgenoot van een vriendin nadat zij mij vertelde dat ze hem met een voorbinddildo flink in de achterdeur had genomen. (Ja, sorry, nu zitten jullie met dat beeld in je hoofd, TMI, IK WEET HET.) Heeft het nou zo veel meerwaarde om zulke persoonlijke dingen te vertellen aan iedereen? Ik hou liever voor mezelf dat ik soms mijn teennagels bijt. (Is echt waar. Sorry. Wilde je niet weten, hè?) En nog een reden om soms eens mijn mond te houden: ik behou gewoon graag wat recht op privacy, ook van mensen die dicht bij me staan en op zich hartstikke 'veilig' zijn om van alles aan te vertellen. Steun voor dat gevoel vind ik bij systeemtherapeut Renate Niks. Zij zegt op Psyned dat er geen goed of fout is als het gaat om wel of niet alles vertellen aan je omgeving. 'Je moet doen waar jij je prettig en veilig bij voelt. Binnen elke relatievorm heb je het recht om een deel voor jezelf te houden. Het is heel gezond om niet altijd zomaar alles met iedereen te delen. Ook binnen ▶

Dat het nuttig en gezond is om wat je bezighoudt te vertellen aan dierbaren, snap ik. Maar álles?

een liefdesrelatie is het gezond om niet alles aan de ander te vertellen en om soms zelfs helemaal niets te zeggen. Als je een relatie hebt, heb je nog steeds het recht om naast je liefdesrelatie iets voor jezelf te doen of te houden.'

Goedbedoelde adviezen

Het is een kwestie van balans tussen je privacy bewaken en je wel echt laten kennen door de mensen om je heen. Want dat laatste lucht op en maakt dat je je geaccepteerd voelt. Maar altijd alles met iedereen delen? Nee, dat is ook volgens

Ter Hoeven niet aan te raden: 'Let goed op wie je uitkiest voor je ontboezemingen, en wanneer je dat doet.

Als je iets heel kwetsbaars gaat tonen, is het wel fijn als dat goed ontvangen wordt.' En daarom zwijgen mensen soms liever. De een deelt z'n diepste geheimen om verder te komen. De ander houdt ze om diezelfde reden juist voor zich. Zoals Daphne, zij zegt: 'Ik deel pas dingen als ze een feit zijn geworden. Niet als ik nog bezig ben iets te verwerken. Want veel mensen geven onbewust advies waarin ze je tegenhouden omdat zij zelf angst ervaren.' Daphne merkte dat bijvoorbeeld toen zij van plan was om met haar gezin naar Australië te emigreren. 'Toen kreeg ik van vrienden en familie veel bezwaren te horen. Dat maakte het heel moeilijk. We zijn gegaan, maar met een zwaar gemoed. Ik heb sindsdien geleerd niet alles meer te vertellen. Of het nu gaat om een nieuw kapsel, stoppen met roken of een huis kopen. Veel mensen lijken allerlei beren op de weg te zien en je daarvoor te willen behoeden. Maar advocaat van de duivel spelen we meestal al zelf. Nog meer goedbedoelde adviezen hebben we helemaal niet nodig.'

Daphne heeft een sterk punt, vind ik. Ik moet toegeven dat zwijgen soms wél goud is, namelijk als je opmerkingen wil maken die een ander niet verder helpen. Ik citeer het tegeltje dat boven het fonteintje hing op de wc van mijn studentenhuis: als je niks aardigs te zeggen hebt, zeg

Dat mensen soms 'verkeerd' op je ontboezemingen kunnen reageren, is zeker een reden om iets wat langer voor je te houden

dan niks. Dat mensen soms 'verkeerd' op je ontboezemingen kunnen reageren, is zeker een reden om iets wat langer voor je te houden. Ik vind het ook prettig om een plan eerst voor mezelf te analyseren. Alleen ik weet immers waar mijn eigen behoeftes precies liggen. Dus dat kan een

reden zijn om terughoudend te zijn met delen wat er in je omgaat. 'Soms is een gedachte of idee nog maar een sprietje net boven de aarde, waar je zuinig op moet zijn en dat je niet bloot wil stellen aan anderen,' omschrijft psycholoog Ter Hoeven het. Zij beaamt dat het belangrijk is dat je niet beoordeeld wordt als je iets bespreekt. Toch kan het ook een eenzaam proces worden, denkt Ter Hoeven, als je te lang wacht. 'Dat je het allemaal zelf probeert uit te denken terwijl het zo heilzaam kan zijn om er samen met anderen naar te kijken. Je ontnemt de ander, in een relatie of vriendschap, de kans om het samen te doen als je iets verzwijgt wat je bezighoudt.' Zwijgen en spreken, ze zijn allebei goud, afhankelijk van de situatie en het gezelschap. Naar mijn idee mogen we wel wat meer spreken als we onze geheimen en dilemma's delen en wat meer zwijgen – luister liever – als een ander zijn of haar gevoelens uit. De tegeltjeswijsheden in mijn studentenhuis kwamen uit de kringloopwinkel. Tegenwoordig kun je je eigen tegeltjes laten maken. Voorstel voor een mooie 2.0-versie: spreken en zwijgen zijn beide goud, maar let op de timing en wie je vertrouwt (rijmt ook nog). •

Eva Munnik (47) heeft een man, dochter en een kantoor in bed waar ze met de katers op schoot voor bladen typt en boeken schrijft.

Lief dagboek

Gek op andermans geheimen? Check het Britse Feshole op X of Instagram. Iedereen mag er anoniem bekennen. Iets wat je hebt gedaan of nog steeds doet. Je diepste gedachten, donkerste geheimen of schaamrood-op-de-kaken-blunders. Dit zijn onze favorieten.

'Toen onze vrienden gingen trouwen in Thailand, wisten we zeker dat we uitgenodigd zouden worden. We boekten vluchten en een hotel. Later bleek dat alleen directe familie was uitgenodigd. Dus we hebben vier dagen lang in dat resort doorgebracht terwijl we ons voor hen verstopten. Ze weten nog steeds niet dat wij er ook waren.'

'Ik zat in de crew van de serie *Lost*. Geen zorgen, je bent niet de enige: ook niemand die er werkte snapt het einde.'

'De beste vriendin van mijn ex-vriendin plaatste eens op Instagram dat ze *The Office* aan het kijken was met een screenshot van haar televisie. Ik zocht die aflevering op en maakte een Insta-verhaal van mezelf terwijl ik zogenaamd *The Office* keek met exact hetzelfde screenshot. Mijn ex zag het en dacht dat haar vriendin samen met mij aan het kijken was. Mijn plan werkte. Vier jaar later zijn ze nog steeds gebrouilleerd.'

'Ik ben chirurg en moest een testikel amputeren. Toen ik wilde beginnen aan de linkertestikel, begon de hele operatiekamer te schreeuwen: 'Stop! Niet die! Het gaat om de rechter.' Ik begon keihard te lachen en zei: 'Haha, gefopt. Tuurlijk is het de rechter.' Maar ik maakte geen grapje. Ik had bijna de verkeerde testikel eraf gehaald.'

'Ik aai altijd de takken van gedumpte kerstbomen'



'Twee stellen in onze vrienden-groep gingen uit elkaar omdat de man van het ene stel en de vrouw van het andere stel het al maanden bleken te doen met elkaar. Ik zou het erg moeten vinden vanwege hun kinderen, en zo. Maar eerlijk gezegd baal ik vooral dat onze leuke gezamenlijke vakantie nu niet doorgaat.'

'Soms neem ik een dag vrij, maar maak ik me wel klaar voor mijn werk en vertrek ik op de gebruikelijke tijd van huis. In plaats van naar kantoor, rij ik ergens anders heen. Ik lunch ergens, doe waar ik zin in heb en kom thuis als de 'werkdag' voorbij is. Ik denk dat mijn man het best weet en genoeg van me houdt om me dat dagje voor mezelf te gunnen.'

'Als ik in een restaurant ben en naar de wc ga, loop ik na afloop altijd naar buiten terwijl ik in mijn handen wrijf alsof ik ze net gewassen heb. Maar ik was nooit mijn handen na het naar de wc gaan.'

'Ik woon vlak bij een hospice. Als ik naar huis rij, voer ik altijd dat adres op mijn navigatie in. Als ik dan betrapt word op te hard rijden, zeg ik dat ik onderweg ben naar een stervend familielid.'

'Als ik een gedumpte kerstboom op straat tegenkom, aai ik de takken altijd even en fluister: 'Dank voor je service.'

'Ik heb al voor meer dan honderd euro aan lipliners gejat bij Primark. Wie gaat er in vredesnaam in die bizar lange rijen voor de kassa staan voor een lipliner?'

'Mijn moeder klaagt altijd dat mijn huis niet schoon is. Dus soms laat ik een schoonmaker komen als mijn moeder op bezoek komt zonder het haar te vertellen. Krijg ik allemaal complimenten van haar over hoe netjes mijn huis is.'



'Mijn verloofde heeft geen idee dat hij mijn vierde keuze was'

'Ik heb nooit *Star Wars* gekeken. In 2015 vond ik een vrouw leuk en zei ik dat ik enorm *Star Wars*-fan was omdat zij naar de nieuwste film ging en ik meegevraagd hoopte te worden. We kregen wat, maar nu denken al onze gezamenlijke vrienden en zij nog steeds dat ik groot *Star Wars*-fan ben. Al bijna tien jaar krijg ik dure merchandise van de films van ze. Ik kan nu niet meer opbiechten dat ik er niks mee heb.'

'Mijn vriend en ik gingen op date omdat ik op een andere date was toen die man besloot dat het echt niks ging worden en ervandoor ging. Ik had geen zin in een avond alleen en heb net zolang mensen bericht uit de datingapp tot iemand kon die avond. Dat was mijn huidige vriend, inmiddels verloofde. Hij heeft geen idee dat hij die avond vierde keuze was.'

'Onlangs begon ik te flirten met een collega in Parijs via de mail. Om indruk op hem te maken, gebruikte ik Google Translate om in het Frans te praten. Maar nu komt hij naar de Amsterdamse vestiging en wil hij meeten. En ik spreek geen woord Frans!'

'Als ik in een taxi zit, doe ik altijd alsof ik in een livestream zit (compleet met 'OMG, ... heeft gejoind') zodat de chauffeur wel twee keer nadenkt voor hij me kidnapt.'

'Mijn man denkt dat ik veel last heb van constipatie. Heb ik niet. Ik vind het gewoon heerlijk om rustig op het toilet te zitten en naar de fluitende vogeltjes buiten te luisteren. Puur geluk.'

'Mijn nichtje van elf zit op TikTok. Ik ben het daar niet mee eens, dus als ze mij gaat volgen, rapporteer ik haar account. Dan wordt ze meestal al snel verwijderd. Zij start dan een nieuw account en als ze mij gaat volgen, rapporteer ik haar weer. Ik voel me niet schuldig, ik doe het voor haar veiligheid.'

'Ik ben eind dertig en leid een normaal leven met werk, vrienden, enzovoort. Maar ik zou niet zijn waar ik was zonder de continue hulp van mijn denkbeeldige vrienden die ik al heb sinds mijn kindertijd. Nog steeds praat ik graag met ze en ze geven geweldig advies.'

'Ik zat altijd tien minuten langer in dat kamertje op de ivf-afdeling waar je sperma moet 'produceren'. Ik wilde niet dat die leuke verpleegkundigen op de gang zouden weten dat ik al binnen twee minuten dat potje gevuld had met die gare porno die ze daar hadden. Elke keer weer wachtte ik even voor ik weer naar buiten ging.'