

Er du forkølet? Så holder du måske på for mange hemmeligheder

K Christian Birk | 21. februar 2014

Både kroppen og psyken kan tage skade af at holde på hemmeligheder. Det viser ny amerikansk forskning. Samtidig kan det være berigende at have hemmeligheder sammen, siger psykolog.

Pssst! Kan du holde på en hemmelighed?

Det kan du måske, men det er ikke nødvendigvis en god ide at gøre det. Hverken for kroppen eller psyken.

Det, at holde på en hemmelighed, kan ifølge [ny amerikansk forskning](#) føre til mentale og fysiske lidelser. For forsøgspersoner, der blev bedt om at skjule deres seksuelle observans, viste resultaterne, at de reagerede mere negativt i forhold til kritik, samt at de gav tidligere op i en test, der undersøgte deres udholdenhed med en håndtræner.

LÆS OGSÅ: [Mors jødiske hemmelighed](#)

Ifølge Camilla Egelund Naef, autoriseret psykolog ved Psycare, er det, at være alene med en hemmelighed, det, som kan gøre mest ondt.

”Det kan give anledning til en masse negative følelser og tanker, hvis man for eksempel er bange for at blive stigmatiseret, fordi man har homoseksuelle eller pædofile tanker. Hvis man er isoleret med den slags og føler en angst for andre menneskers bedømmelse, kan det være enormt svært at begå sig.”

Den grad af stress, som en hemmelighed kan påføre et menneske, kan gå lige i kroppen og bryde den ned, viser forskningen. Endda i så konkret grad, at det kan føre til forkølelse eller kroniske sygdomme.

”Er man tynget af skyld og skam af at holde på en hemmelighed, kan det være utroligt belastende at bære rundt på den. Det behøver ikke at være noget, man selv har gjort, det kan lige så vel handle om nogle tanker, som man er skamfuld omkring,” siger Camilla Egelund Naef.

Omvendt vil det kunne styrke immunforsvaret, hvis

man eksempelvis vælger at skrive om en traumatisk oplevelse, lyder det fra de amerikanske forskere.

LÆS OGSÅ: [Livets store hemmelighed er gentagelsen](#)

Alligevel behøver det ikke at være den rigtige beslutning at afsløre sin hemmelighed, fortæller Camilla Egelund Naef.

”Man kan ikke nødvendigvis sige, at det er for det bedste at komme ud med en hemmelighed. Vi har alle sammen en privatsfære, og i den skal vi have lov at have vores private tanker og ting, som hverken vores mand, kone, kæreste behøver at være en del af.”

Det handler om at afveje de konsekvenser, det kan medføre at fortælle en hemmelighed, mener Camilla Egelund Naef, og om at overveje, hvorfor man har behov for at komme af med dem.

”Hemmeligheder kan også gøre folk vældigt kede af, så nogle gange er det bare bedst at holde dem for sig selv.”

Og så er der alle de positive aspekter ved at have hemmeligheder.

”Det, at have hemmeligheder, kan jo binde folk sammen og knytte dem tættere til hinanden. Hvis det handler om, at to børn har lavet en pagt eller lavet lidt ballade, så er det en alle tiders måde at have hemmeligheder, og så går de heller ikke alene med det. Det kan være enormt godt for børn. Det afgørende er, at hemmeligheder ikke bliver tyngende,” slutter Camilla Egelund Naef.

FACEBOOK: [Bliv ven med Kristeligt Dagblad](#)