

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (56) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Biechtvader

Het mooiste onderdeel van het katholieke geloof heb ik altijd de biecht gevonden. De calvinisten tussen wie ik opgroeide moesten altijd maar lijden onder alle zonden die ze hadden begaan. Het leek mij als kind al fantastisch dat je de last van een misstap zou kunnen verlichten middels een gesprek met iemand die het als professionele taak had om je aan te horen. Wat dat betreft was ik jaloers op alle katholieken.

Om heel andere redenen is de kerk, ongeacht de soort, de afgelopen decennia steeds minder populair geworden. En daarmee is ook de biecht voor een groot deel in onbruik geraakt. Aanleidingen om te gaan biechten zijn er onverminderd, en de indruk is zelfs dat die eerder toe- dan afnemen. Mensen zijn in het geheim verslaafd, overspelig of crimineel, en in de meeste gevallen drukt dat op ze. Het is niet prettig om iets belastends voor jezelf te moeten houden, ongeacht of het leuk is of juist niet.

Van nature delen mensen hun gevoelens graag met anderen, en iets verzwijgen voelt meestal dan ook niet prettig. In mijn werk als psychiater maak ik vaak mee dat iemand iets opbiecht. Soms met grote moeite, en vaak ook met de nodige emoties. Maar bijna altijd lucht het wel op. Het beroepsgeheim helpt daarbij: als je weet dat je iets veilig kwijt kunt bij iemand, is het delen een stuk minder lastig. Ook omdat het niet zelden gaat over feiten die zelfs je partner, ouders of kinderen niet kennen.

Bij mijn weten is er nooit betrouwbaar wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, maar ik vermoed dat een substantieel deel van alle mensen die gaan overlijden een geheim meeneemt in het graf. Zon-

der te beweren dat ze er beter aan hadden gedaan alles openlijk te delen met hun dierbaren, durf ik wel te stellen dat het overlijden minder eenzaam zou zijn als er tenminste met iemand gesproken zou zijn over zo'n onuitgesproken onderwerp uit iemands leven.

Als je een geheim hebt, drukt dat meestal op je

Ooit sprak ik een man die ging sterven aan kanker, maar die nog kwijt wilde dat hij een groot deel van zijn leven een tweede gezin had gehad. En ik herinner me het gesprek met een getrouwde man met kinderen die heimelijk homoseksueel was en bij onveilige seks een hiv-besmetting had opgelopen. En een vrouw die jarenlang een liefdesaffaire onderhield met de beste vriend van haar echtgenoot. En zo zijn er talloze voorbeelden.

Het delen loste in praktische zin natuurlijk weinig op, maar het bracht degene die het opbiechte (daar is de biecht weer...) wel veel: opluchting vooral, minder last. En soms het besluit er toch met intimi over te gaan praten. Niet omdat het mijn professionele advies was, maar omdat iemand in het gesprek voor zichzelf tot die conclusie kwam.

Een luisterend oor hebben, zonder daar een waardeoordeel aan te verbinden, is een van de mooiste dingen die je een medemens kunt bieden. Althans, dat geloof ik, ongetwijfeld gekleurd door mijn beroepsdeformatie. In een volgend leven overweeg ik dan ook serieus om biechtvader te worden...



BRAM BAKKER
F