Хранить секреты вредно для здоровья?

Новые исследования показывают, что хранить секреты не так-то просто и даже вредно для здоровья.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Секреты делятся на три основные группы: которые включают в себя отношения, личные способности и мораль.

- Каждая группа несет в себе свой собственный риск снижения благополучия.

- Знание того, какие секреты наиболее вредны, может помочь нам обрести честное и полноценное понимание самих себя.

Хранение секретов даже от самого близкого человека - неизбежно. Разве не умолчали бы вы о безобидном флирте в переписке с одним из старых школьных приятелей? Как насчет того, чтобы скрыть от своего босса тот факт, что вы взяли несколько часов отдыха для “себя”?

Даже если вы и не называете подобные действия “секретами”… Но всякий раз, когда вы делаете что-то, о чем предпочли бы не рассказывать другим, разве это не будет сокрытием реальности? В то же время вы можете хранить секреты и более обдуманно. Вы никому, ни единой душе, не говорите о том, как вам стыдно, что, когда вы учились в средней школе, то воровали всякую мелочь из аптеки за углом. Мы убеждаем себя, что лучше не обременять людей своими юношескими шалостями.

А можно хранить секреты и от самого себя! Каждый раз, когда вы пытаетесь скрыть один из не самых лучших эпизодов в своей жизни, становится все труднее чувствовать себя непринужденно с самим собой, своими недостатками и всем остальным. Когда вы пытаетесь "защитить" себя от всего этого, то сокрытие может стать таким же утомительным, как и утаивание секрета от партнера.

Согласно новому исследованию, проведенному Михаэлем Слепяном (Michael Slepian) из Колумбийского университета и Алексом Кохом (Alex Koch) из Чикагского университета, люди удивительно часто хранят секреты. По одной из оценок, в среднем 97% имеют тайны, при этом в среднем у одного человека 13 секретов.

Несмотря на распространенность этого явленеия, хранение секретов не так уже полезно для нашего психического здоровья: «Секретность коррелирует с более низким субъективным благополучием, депрессией, тревогой и плохой симптоматикой здоровья.» Напрашивается вопрос: если секреты мешают нашему благополучию, не лучше ли просто раскрыть свои тайны, а затем жить с последствиями? В конце концов, какие бы ужасные последствия ни возникали от того, что вы все расскажете, очищение совести будет намного важнее.

Три группы секретов

Основываясь на предыдущих исследованиях, Слепян и Кох предполагают, что секреты могут быть разделены на три основные группы. Первая группа подразумевает социальные контакты. Секреты из этой группы помогают ладить с другими. Тут может быть тайна, которая помогает защитить кого-то из близких, например, не упоминать ту самую невинную переписку.

Вторая группа секретов подразумевает наши способности. Они защищают то, как другие относятся к нашим способностям и поощряют нашу потребность в продвижении, например, когда мы утаиваем свои пристрастия в онлайн-покупках.

К третьей группе относятся секреты, которые помогают защитить нас от отношения других к нашей морали, не позволяя рассказывать мелкой краже в юности.

В первом из пяти исследований ученые попросили онлайн участников распределить 36 секретов по категориям, позволяя выбирать любые категории, которые имели для них смысл. А как бы вы распределили ситуации, приведенные ниже?

- Причинил боль другому человеку (эмоционально или физически) и держал это в тайне от кого-то другого.

- Украл что-то у кого-то или где-то.

- Был травматический опыт.

- Предал чье-то доверие.

- Мысль о том, чтобы иметь отношения с другим человеком (в то время как уже состоишь в отношениях).

- Были проблемы с психическим здоровьем или неудовлетворенность чем-то в себе, кроме внешности.

- Обманул или сделал что-то неподобающее на работе (или в школе) или солгал, чтобы получить работу.

- Держал в секрете подробности о своей семье.

- Хранил тайные амбиции, тайный план или тайную цель.

- Скрывали свою сексуальную ориентацию/гендерную идентичность.

Когда участники сгруппировали эти секреты, основываясь только на их содержании (а не на том, признают ли наличие данных секретов у себя), категории действительно соответствовали трехмерной модели, включающей социальность (отношения с другими, такие как нарушение чьего-то доверия), способности (наличие амбиций, о которых знаете только вы) и мораль (ложь, чтобы получить работу).

Самые вредоносные секреты

Далее учёные решили изучить наиболее вредоносные секреты и попросили участников рассказать о потенциальном чувстве стыда, связанном с секретом, насколько это может изолировать от других и насколько это раскрывает понимание себя.

Давая определение стыду, как «моральная эмоция, возникающая при оценке себя, как человека, причинившего какой-то вред», авторы предвидели, что секреты, отнесенные к категории аморальных, с наибольшей вероятностью приведут к такому результату. С точки зрения изоляции или отсутствия связи, тайна может привести к чувству одиночества и изоляции. Например, утаивание от других подробностей о вашей семье. Наконец, с точки зрения проницательности, секрет действительно может быть полезен для благополучия, если он позволяет вам чувствовать, что вы знаете, как с ним справиться. Это, скорее всего, произойдет в том, что авторы называют “профессией/целеустремленностью”. Например, при нежелании делиться своими реальными амбициями с другими.

Согласно этой модели, секреты, которые несут наибольший вред, вызывают чувство стыда и изолируют от других, а те, которые приносят пользу, дают четкое внутреннее видение своего истинного «я» и мотивов. Как показали результаты дополнительных онлайн-выборок, аморальные секреты были наиболее тесно связаны со стыдом, а секреты в отношениях - с чувством изоляции (отсутствием связи). Профессиональные секреты, связанные с целеустремленностью, по иронии судьбы, могут иметь положительный аспект и свидетельствовать о лучшем понимании себя. По заключению авторов, каждая группа секретов имеет свое уникальное влияние на дальнейшее благополучие.

Преодолеть тяжесть тайны

В ходе последних двух исследований, авторы разработали методику для снижения потенциального вреда от хранения секретов, предоставив участникам возможность переосмыслить ее как часть их повседневного опыта. Участники смогли, благодаря методикам, направленным на конкретный тип секрета, почувствовать, что они могут справляться с тяжестью своих тайн.

Они включали следующие варианты: “Этот секрет защищает кого-то, кого я знаю”, “Нет ничего плохого в том, чтобы иметь этот секрет” и “У меня есть хорошее понимание этого секрета.” Другими словами, вынося секрет на уровень сознания вместе с этим рефреймингом, участники должны быть в состоянии смягчить негативное влияние, которое может оказывать секрет.

Как и предполагалось, вмешательство в процесс адаптации психики позволило участникам (в отличии от контроля) испытать улучшение самочувствия, стало меньше случаев ежедневного непродуктивного блуждания мыслей о секрете и даже улучшилось качество отношений с ближайшим партнером. Действительно, чем больше участники чувствовали, что могут контролировать свои мысли о секретах, тем более благотворное влияние это оказывало на их благополучие.

Подводя итог, можно сказать, что секреты могут быть психологически обременительными, а также влияют на наше отношение к своим способностям, своей честности и фактам о своем прошлом. Однако, определив его вред, а затем, столкнувшись с конкретным

воздействием секрета, мы можем нейтрализовать его влияние на благополучие. Со временем более глубокое понимание секретов может помочь обрести силы, чтобы иметь честное и полное представление о себе и своих недостатках.

Оригинальная статья: Susan Krauss Whitebourne - Are Your Secrets Making You Miserable? May 2021

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психология, стыд, изоляция, тайны, секреты, хранить тайны, отношения, благополучие.



Are Your Secrets Making You Miserable?

New research shows that keeping secrets can harm your happiness.

KEY POINTS

Secrets fall into three basic dimensions that involve relationships, personal abilities, and morality.

Each type of secret carries its own risk of detracting from well-being.

Knowing which secrets are most harmful can help people gain a more honest and fulfilling understanding of themselves.

It may seem like an inevitable feature of relationships that you hide some things from even your closest romantic partner. Wouldn't you rather not tell your partner about your harmless flirtation over email with one of your old school pals? How about keeping from your boss the fact that you took a few hours off for some "me" time?

Even if you don't label these actions as reflecting "secrets," isn't it true that whenever you make a decision to engage in a behavior that you'd rather not share with anyone else, you are effectively hiding a version of reality you'd rather not reveal? At the same time, you may engage in secret-keeping in a more deliberate manner. You don't tell anyone, not a single person, about how ashamed you are that when you were in middle school, you went through a brief period of shoplifting small items from the corner drugstore. It's just easier, you tell yourself, not to burden those you care about with these youthful foibles.

Indeed, you can also keep secrets from yourself. Every time you try to cover up one of your least flattering moments, you've made it more difficult to feel at ease with your genuine self, flaws and all. As you try to "protect" yourself from these hidden realities, the cover-up can become as exhausting as keeping a secret from your partner.

According to a new study by Columbia University's Michael Slepian and University of Chicago's Alex Koch (2021), it's remarkably common for people to keep secrets. One estimate places the frequency of people holding a current secret at 97% of the population, with the average person holding 13 secrets all at one time.

Though common, secret-keeping isn't particularly good for your mental health: "Secrecy correlates with lower subjective well-being, depression, anxiety, and poor health symptomology." This begs the question: If secret-keeping invades your happiness, wouldn't it be better just to reveal your secrets and then live with the consequences? After all, whatever ill effects emerge from telling all should be more than outweighed by the benefits of cleansing your conscience.

The Three Dimensions of Secrets

Based on previous research, Slepian and Koch propose that secrets can fall into three dimensions based on what they tell about the secret-teller. The first dimension is that of sociality or relationality, meaning that your secret is intended to preserve your ability to get along with others. You can keep a secret in order to protect someone close to you, such as not mentioning the innocent flirtatious email chain.

You can also keep a secret to protect the way that others will view your abilities, fostering your need to get ahead in the world, such as not revealing your online shopping tendencies. Thirdly, your secrets can help protect the way that others regard your morality, keeping you from revealing to others your youthful bout of small-change criminality.

In the first of a series of five studies, the researchers asked their online sample of participants to code a previously-derived set of 36 secrets into categories, allowing the participants to choose whatever categories made sense to them. Taking a look at some of these secrets, see how you would go through this sorting task:

Hurt another person (e.g., emotionally or physically hurt someone), and kept this secret from someone else.

Stolen something from someone or someplace.

Had a traumatic experience.

Violated someone's trust.

Thought about having relations with another person (while already in a relationship).

Had mental health issues or felt dissatisfied with something about yourself other than physical appearance.

Cheated or did something improper at work (or school) or lied to get a job (or into a school)

Kept a detail about your family secret.

Kept a secret ambition, secret plan, or secret goal for yourself.

Concealed your sexual orientation/gender identity.

When participants grouped these secrets based on their content alone (and not whether participants admitting to having those secrets), the categories indeed fit the 3-dimensional model involving sociality (relations to others, such as violating someone's trust), ability (having an ambition that only you know about), and morality (lying to get a job).

The Most Harmful Secrets to Keep

Crossing the three dimensions with the question of which seemed most harmful, the research team then asked additional samples of online adults to relate to potential feelings of shame associated with the secret, its tendency to isolate you from others, and extent of insight you gain about yourself from the secret.

Defining shame as "a moral emotion that occurs when one appraises oneself as being someone who engaged in some harm," the authors predicted that secrets categorized as immoral would be most likely to produce this outcome. From the standpoint of isolation or lack of connectedness, a secret could lead people to feel lonely, meaning it disengages you from other people around you (such as keeping a detail about your family secret from others). Finally, from

the standpoint of insight, a secret could actually be beneficial to well-being if it allows you to feel that you know how to handle it. This would be most likely to occur in what the authors call "profession/goal-oriented," such as not wanting to share your actual ambitions with others.

According to this model, the secrets that carry the most harm should be the ones that create shame and isolate you from others, and those that could benefit you provide you with a clear inner vision of your true self and motives. As the findings from additional online samples revealed, immoral secrets were most closely linked to shame and relational secrets to feelings of isolation (lack of connectedness). Professional/goal-oriented secrets could ironically have, on the positive side, feelings of having greater insight into oneself. Hiding those secrets would contribute to poorer outcomes such as exerting mental effort to keep them hidden. As the authors concluded, each secret, then, had a "unique experiential pathway to the reported impact on well-being.

Overcoming the Harm of a Secret

In the last two studies included in their paper, the authors framed an intervention designed to reduce the potential harm of a secret by giving participants a way to reframe it as a part of their daily experience. Participants became able, through interventions targeted to the specific type of secret, to feel they could manage their ability to cope with the secret.

These included the options of "This secret protects someone I know," "There is no harm in having this secret," and "I have good insight into this secret." In other words, by pulling the secret into consciousness along with this reframing, participants should be able to mitigate the specific type of harm the secret could cause.

As predicted, the coping interventions allowed participants (vs. controls) to experience improved well-being, fewer instances of unproductive mind-wandering back to the secret on a daily basis, and even improved relationship quality with their closest partner. Indeed, the more participants felt they could control the way they thought about their secrets, the more beneficial the impact on their well-being.

To sum up, secrets can be mentally taxing and can impair the way you feel about your abilities, your honesty, and the facts about your past. However, by identifying its harm and then confronting the specific impact of the secret, you can neutralize its impact on your well-being. With time, gaining greater insight into your secrets can help give you the strength to gain an honest and more fulfilling view of yourself, flaws and all.