

Hoofd vol herinneringen

Die eerste kus, je moeders soep, je overleden opa: sommige herinneringen koesteren we voor altijd. Hoe werkt dat? En onthouden we nare gebeurtenissen beter dan leuke?

Door Eva van Lenteren Illustratie Kees van de Nes

Jaap Murre, hoogleraar Theoretische Neuropsychologie, zwom met dolfijnen op vakantie. Murre: „Een indrukwekkende ervaring, terwijl ik ook onwijs zeeziek ben geweest. Maar ik denk nooit terug aan die drie keer dat ik over de reling van de boot hing wanneer ik dat verhaal aan vrienden of kennissen vertel. De leuke herinnering, zwemmen met de dieren, overheerst.”

„Herinneringen zijn niet alleen maar filmpjes die op een later moment weer komen bovendrijven”, aldus Murre. „Je hersenen construeren een verhaal van wat jij meemaakt. Naarmate de tijd vordert, kunnen ze in je hoofd leuker worden. Wat er daadwerkelijk is gebeurd, verschuift. Minder leuke aspecten van een herinnering gaan automatisch naar de achtergrond.”

„Niet dat je negatieve aspecten helemaal vergeet, maar je denkt er gewoon niet graag aan terug. Het zijn vaak de stukjes die je weglaat als je een verhaal vertelt. Zodoende worden ze langzaam verdrongen.”

Een voorbeeld zijn de herinneringen van de inwoners van New York die de aanslagen op 11 september van dichtbij meemaakten. Bij die gebeurtenissen kwamen veel emoties kijken, waardoor die dag beter in het geheugen

werd opgeslagen dan een reguliere dag.

De getuigen dachten alles nog precies te weten, maar toen er naar hun ervaringen werd gevraagd, bleek

dat deze niet overeenkwamen met de herinneringen van anderen. Hun verhalen bleken vaak feitelijk niet te kloppen.

„Andermans belevingen waren samengesmolten met hun eigen ervaring”, verklaart Murre. „Doordat de slachtoffers slechte dingen hebben meegemaakt, kunnen ze er moeilijk over praten. De negatieve aspecten blijven je dus bij, maar je denkt er niet graag aan terug. Zo wordt het minder accuraat omdat je het deels vergeet. Daardoor kan een herinnering negatiever zijn dan wat je hebt meegemaakt.”

Opslag

Dit is gewoon hoe onze hersenen werken; we kunnen simpelweg niet alles opslaan. Maar dit fenomeen kan een averechts effect hebben wanneer iemand bijvoorbeeld terechtstaat. Een getuige denkt iets te hebben gezien, maar de feiten kunnen enorm zijn gaan verschuiven terwijl de betrokkene ervan overtuigd is precies te weten hoe het is verlopen.

Hoewel de minder leuke aspecten automatisch naar de achtergrond gaan, kunnen hevige en traumatische ervaringen juist tien keer zo sterk in je geheugen gegrift blijven staan. Zo weet Lidy Geerts, coach en gespecialiseerd in traumaverwerking. Zij werkt veel met mensen die een

burn-out hebben. Deze mensen zitten volgens Geerts vaak vast in herinneringen en schamen zich daarvoor. Zij raadt aan om die herinnering juist terug te halen en te voelen hoe het was. Geerts: „Herinneringen zijn als een elastiek. Als je ze wegstopt, veren ze hoe dan ook weer terug. Het beste is om minstens 90 seconden aan elke herinnering te denken

‘Wat er daadwerkelijk is gebeurd, gaat vaak verschuiven’



'Minder impact nare herinnering als je 'm toelaat'

Vrolijke noot

Een leuke herinnering kan je humeur beïnvloeden. Als je een slechte dag hebt, kun je actief terugdenken aan een fijne gebeurtenis. „Je moet er wel even voor gaan zitten”, zegt coach Geerts. „Maar daarna heb je geheid een beter humeur. Vijf minuten actief denken aan die leuke vakantie van afgelopen zomer kan zomaar je dag vrolijker laten beginnen.”

en vervolgens de emotie die daarbij hoort, toe te laten.”

Een traumatische ervaring wordt al snel weggestopt en dat is logisch, want vaak hangen er er schaamte, verdriet en angst mee samen. Maar door het weg te stoppen, houd je volgens Geerts zo'n ervaring actueel en kan deze juist géén herinnering worden.

Trauma

Geerts: „Fijne gebeurtenissen worden wel een herinnering. Een traumatische ervaring wordt net als een minder leuke herinnering nooit helemaal vergeten, maar als je er vaak genoeg aan denkt, worden de emoties die je er bij voelt steeds iets minder hevig. Zo wordt het naarmate de tijd vordert en je eraan went, een gewone gedachte.”

Ook helpt het volgens Geerts om het positieve van een nare gebeurtenis in te zien. „Bij een nare scheiding is het moeilijk om er de voordelen van in te zien. Maar als uit zo'n huwelijk lieve kinderen zijn voortgekomen en je in die tijd nieuwe vriendschappen hebt gemaakt en je je als mens hebt ontwikkeld, dan is dat wel degelijk iets moois.”

Onderzoek laat zien dat geur en muziek een herinnering

kunnen versterken. Geheugenpsycholoog Jaap Murre: „Als je een bepaald liedje draait, zal je dat altijd terugbrengen naar een bepaalde periode. Hetzelfde geldt voor parfum. Toen ik een paar jaar geleden op het vliegtuig voor een zakenreis naar Thailand moest wachten, kocht ik een aftershave. Ik heb hem tijdens die reis elke ochtend gebruikt en telkens als ik 'm ruik, ben ik terug in Thailand.” Dat geldt ook voor smaak: nip je aan die pina colada, dan ben je zomaar weer op je vakantieplek.

„Een andere manier om herinneringen levendig te houden, is door er bewust vaak aan terug te denken en ze met anderen te delen”, zegt zowel Murre als coach Geerts. „Of houd een dagboek bij. Door dingen terug te lezen, vallen pas kleine details op. Juist die sneuvelen anders het snelst.”

„Alle gebeurtenissen in je leven hebben je gemaakt tot wie je bent”, zegt Geerts. „Logisch dat je daar soms aan terugdenkt en ervan geniet. Je kijkt toch ook naar een vakantie uit?

Dan mag je af en toe ook best teruggrijpen op je herinneringen.” ♦

