

HELP
JE
GEHEUGEN

ONVOLTOOID VERLEDEN TIJD



Er zijn herinneringen die je blijft herhalen in de hoop ze levend te houden, en andere die je liefst het zwijgen oplegt. Heb je er zelf wat aan te zeggen, hoe je onthoudt? Of spreekt je geheugen zijn eigen taal? We schrijven het hier neer, voor we het vergeten.

DOOR ANNELORE DE DONDER. ILLUSTRATIE: TRUI CHIELENS.

Froust heeft zijn madeleine in bloesemthee, ik heb mijn vochtige struik. Die bevindt zich ergens langs mijn vaste looproute, en geeft vooral bij regenweer een geur af die me telkens katapulteert naar de voortuin van m'n buurjongen, midden jaren 90. En daar gaat-ie dan, altijd opnieuw, de ketting der herinneringen: van de jongen schakelt het naar zijn moeder en hoe ze hem op een dag nogal kordaat aan z'n oor richting onopgeruimde slaapkamer leek te trekken. Ik zie me als elfjarige wat wrang afvragen of ze het nu deed om te lachen of voor echt. Hoe heette zijn broer nu weer? Maar verder dan de beginletter kom ik niet, want om de hoek heeft mijn brein alweer een andere ketting in gang gezet. Het zou kunnen dat ik dat van dat oor heb gefabriceerd, zal ik later begrijpen uit wat wereldvermaard neuroloog prof. dr. **Steven Laureys** me vertelt. Ik denk het niet, maar met je geheugen ben je nooit zeker.

DUBBEL MISVERSTAND

"Er zijn twee belangrijke misverstanden over ons geheugen", wil Laureys, auteur van o.a. *Ons Brilljante Brein*, eerst en vooral duidelijk stellen. Te beginnen bij dit: "Het is helemaal niet zo dat we de werking van ons geheugen al volledig hebben doorgrond. Het is een zodanig complex systeem van netwerken tussen miljarden neuronen, dat we niet eens weten wat we er níet over weten - ondanks ontelbare onderzoeken. De hersenen en hoe het geheugen functioneert, blijft een fantastisch en grotendeels onbekend universum." Wat we wel al zeker zijn: alles wat je ziet, ruikt, hoort, proeft of voelt komt eerst binnen in het zintuiglijke geheugen. Daarna worden bepaalde herinneringen versterkt in het kortetermijngeheugen, door verbindingen

te maken tussen onze hersencellen. Sommige dingen worden vergeten, andere gaan naar het langetermijngeheugen. Dat laatste bestaat uit het expliciete geheugen, waarin bewuste herinneringen worden bewaard (het oorgetrek), uit het emotionele geheugen (onbehagen) en uit het impliciete geheugen, waardoor je je dingen onbewust herinnert (je vaste looproute). Wat we op lange termijn onthouden, is doorgaans emotioneel van aard, vertelt Laureys: "Emotioneel geladen herinneringen zijn vaak helderder en hebben meer details dan onze herinneringen van neutrale gebeurtenissen." Wat ons bij dat andere misverstand brengt: "Dat ons geheugen een soort computer zou zijn. Maar ons brein is geen computer; als mens heb je emoties, je bent irrationeel, intuïtief, creatief,... Dat maakt dat je herinneringen geen nauwkeurig opgeslagen feiten zijn, maar persoonlijke interpretaties, beelden gezien door een subjectieve bril." Herinneringen neem je dus best met een korrel zout, want gaandeweg gaan ze een eigen leven leiden, er ontstaan gaten die we onbewust invullen, gevoed door andere herinneringen, gevoelens, nieuwe inzichten. Misschien had ze hem dus niet bij zijn oor; het kan evengoed zijn nekvel geweest zijn.

VERZONNEN VERLEDEN

Of misschien is het zelfs nooit gebeurd, daar aan de struik - oor noch nekvel. "We kunnen ons wel degelijk dingen herinneren die we nooit hebben meegemaakt", stelt Laureys. "Die kunnen niet alleen ontstaan vanuit onze eigen verbeelding, maar ook omdat iemand anders je ze liet geloven." Laureys verwijst naar een onderzoek van de Nieuw-Zeelandse psychologe **Deryn Strange**, waarbij kinderen foto's te zien kregen van zichzelf, onder andere ook enkele exemplaren waarop ze in een

'We kunnen ons wel degelijk dingen herinneren die we nooit hebben meegemaakt'

Prof. dr. Steven Laureys, neuroloog

‘Herinneringen laten zich niet dirigeren; je kunt maar beter in het reine geraken met die kwelgeesten van vroeger’

luchtballon waren gefotoshopt. Een groot deel van de kinderen beschouwde die vervalsingen als waargebeurd, en begonnen er zelfs heelder verhalen over te vertellen. Het is niet zonder controverse, dat soort onderzoeken - de impact van zulke pseudo-herinneringen bij rechtszaken en politie-verhoren is dan ook niet te onderschatten. Nog controversiëler is het gegeven van de ‘hervonden herinneringen’, zoals bijvoorbeeld beschreven door schrijfster **Griet Op de Beeck**. Herinneringen aan seksueel misbruik door haar vader tussen haar vijfde en negende jaar drongen zich naar eigen zeggen pas op latere leeftijd op, toen ze in therapie ging. Trauma's die ze verwerkte in haar roman *Het Beste Wat We Hebben*, het eerste boek in wat een trilogie moet worden over incest. Op de Beeck kreeg heel wat kritische reacties op haar onthullingen; ook onder psychologen laaide de discussie hoog op over de waarde van zo'n hervonden herinneringen. Onderzoekers zijn er nog niet uit of mensen bepaalde gebeurtenissen helemaal kunnen vergeten en later weer kunnen hervinden. “Het is bekend dat het brein traumatiserende ervaringen kan onderdrukken. En dan kan dat inderdaad, jaren later, in een bepaalde context opnieuw naar boven komen”, stelt Laureys. Een delicate materie, zoveel is zeker.

LEREN VERGETEN

Er zijn ook levensgebeurtenissen die je zo hard koestert dat je ze nooit meer wilt vergeten. Maar kan dat? Het is bewezen dat de verbindingen in je hersencellen sterker worden wanneer je vaker de herinneringen ophaalt; het komt er dus op neer om die wegen naar dat koestermoment telkens opnieuw in je hoofd te bewandelen. Helaas zijn er ook voorval-

len die je het liefst ergens in een doodlopende straat wilt parkeren. Vergeten doen we sowieso, onbewust, de hele tijd. Gelukkig - het zou niet leefbaar zijn om werkelijk álles te onthouden. Maar nu zijn er ook studies die nagaan of het op commando zou kunnen. Onderzoek onder leiding van **Tracy Wang** van de universiteit van **Texas** wees uit dat vergeten een inspanning is in je hersenen die bewust gestuurd kan worden, en dat je dus effectief herinneringen kunt vervangen of afzwakken.

Het blijft bij onderzoeken; onze herinneringen blijven voornamelijk hun onvoorspelbare zelf. **Jane Austen** kon wel zeggen ‘denk alleen maar aan het verleden als die herinnering je plezier geeft’; dat was buiten het eigenwijze geheugen gerekend. **Cees Nooteboom** sloeg de nagel op de kop: ‘De herinnering is als een hond die gaat liggen waar hij wil’. En dus kun je maar beter in het reine geraken met die kwelgeesten van vroeger. **Michael Anderson**, neurowetenschapper aan de universiteit van **Cambridge**, raadt bijvoorbeeld ‘*thought substitution*’ aan, een techniek waarbij je jezelf concentreert op positieve associaties. Die vriend met wie je ruzie hebt? Denk telkens aan de fijne herinneringen, tot dát het eerste is wat je brein bij die persoon naar boven haalt. Een andere optie is medicinaal van aard; de behandeling van spinnenangst bijvoorbeeld: je krijgt een spin te zien maar dankzij toegediende stressremmers blijven angstreacties uit, en ontstaan nieuwe, paniekloze associaties.

LEREN PLAATSEN

Laureys breekt dan weer een lans voor meditatie, niet alleen als breingymnastiek, maar ook als bijdrage voor je mentaal welzijn. Want, zo schrijft hij in *Het non-sense meditatieboek*, ‘in tegenstelling tot wat men lang heeft gedacht, zijn je hersenen wel degelijk continu in verandering ►

5x herinneringen in beeld

De werking van het geheugen kent nogal wat plotwendingen: dé gedroomde inspiratiebron voor regisseurs en scenaristen. Een lijstje onvergetelijk beeldmateriaal:

- **TELL ME WHO I AM (2019)**: In deze o zo pijnlijke documentaire wil **Alex**, die zijn geheugen kwijt is, dat zijn tweelingbroer **Marcus** hem over hun verleden vertelt. Maar een hartverscheurend familiegeheim houdt Marcus tegen. (Netflix)
- **ETERNAL SUNSHINE OF THE SPOTLESS MIND (2004)**: Clemen-tine (**Kate Winslet**), de vriendin van Joel (**Jim Carrey**), heeft haar herinneringen aan hun tumultueuze relatie laten wissen. Tot zijn grote, prachtig in beeld gebrachte wanhoop. (Netflix)
- **INSIDE OUT (2015)**: In deze Pixarprent kruip je in het hoofd van de 11-jarige **Riley** die verhuist naar een andere stad. De hoofdrollen zijn weggelegd voor vijf figuurtjes die haar belangrijkste emoties daarbij vertolken. De beste bijrol is die van het geheugen. (Disney+)
- **SOLARIS (2002)**: Chris Kelvin (**George Clooney**) voegt zich bij de bemanning van een ruimteschip in een baan om de planeet Solaris. Het blijkt dat die zelf intelligent is, en de aanwezige wezens zijn gevormd uit de herinneringen van de bemanning - wat Chris beseft wanneer hij zijn overleden vrouw tegenkomt. (Disney+)
- **THE MANCHURIAN CANDIDATE (1962)**: Een Amerikaanse soldaat wordt in Korea gehersenspoeld, maar fragmentarische herinneringen blijven zijn bewustzijn binnendringen. Een met een Golden Globe bekroonde puzzel die vriend en lotgenoot Ben Marco (**Frank Sinatra**) probeert te vervolledigen.

en kun je je brein ook echt bewust trainen, veranderen en herprogrammeren'. "Meditatie is een manier om met herinneringen om te gaan, om erbij stil te staan. Het brengt je empathie bij, en leert je die positieve associaties leggen", licht hij toe. "Het gaat niet zozeer over leren vergeten, dan wel over leren plaatsnemen. Door er op een andere manier over te leren nadenken, en je bewust te worden van hoe je precies de dingen evalueert."

Pijnpunten uit het verleden negeren of onderdrukken is hoe dan ook nefast, weet Laureys: "Uiteindelijk wrekt dat zich toch op een of andere manier; mensen krijgen hoofdpijn, gaan hyperventileren, worden slapeloos, creëren angststoornissen, burn-outs,..." Als de verwerking toch blijft haperen, kan de revolutionaire EMDR-therapie een heilzame rol spelen. "De methode is lang omstreken geweest (ze werd eind jaren 80 ontwikkeld door Francine Shapiro, red.), maar intussen zijn we overtuigd van de toegevoegde waarde", stelt Laureys. "Bij *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* haal je, onder begeleiding van een therapeut, die pijnlijke levensgebeurtenissen voor de geest terwijl je oogbewegingen maakt of trillingen te voelen krijgt", licht psycholoog en EMDR-therapeut **Michel Lahaye** toe. "Doorheen de sessies verliest de herinnering haar kracht en emotionele lading." Het hielp wielrenner **Wout Van Aert** terug in het zadel, toen hij na zijn doodsmak in **Lombardije** met angsten had te kampen. **Gene Bervoets** raakte erdoor verlost van het trauma dat hij had overgehouden aan zijn horrorongeluk op de set van *Beau Séjour*. **Prins Harry** tackelt er zijn demonen mee in zijn docuserie met **Oprah Winfrey** *The Me You Can't See*. Net als onze getuige **Alix** en steeds meer mensen, volgens Lahaye. Zij weten intussen: *à la recherche du temps perdu* kijk je je verleden best recht in de ogen. ●

HET NO-NONSENSE MEDITATIEBOEK, STEVEN LAUREYS, BORGERHOFF & LAMBERIGTS.

Alix (28) onderging EMDR-therapie om haar trauma's te kunnen verwerken

"Ik zat echt - ik kan het niet mooi verwoorden - in een *fucked up* fase van mijn leven, waarin niets goed ging. Middelenmisbruik, automutilatie, een eetstoornis; zo diep zat ik. Om dat te behandelen was ik al jaren bezig met allerlei therapieën; cognitieve gedragstherapie, gestalttherapie, psychotherapie,... Maar bepaalde problemen bleven terugkomen. Ook in de relatie met mijn vriend tekenden zich terugkerende issues af: ik had moeite om hem te vertrouwen, om hem toe te laten ook. Het kwam erop neer dat ik van mezelf vond dat ik niet goed genoeg was, dat ik me alleen voelde; negatieve gedachten die ik heel hard probeerde te onderdrukken. Intussen weet ik dat het hoofdzakelijk terug te leiden was naar een trauma uit mijn kindertijd: toen ik 9 was, is mijn vader nagenoeg compleet uit mijn leven verdwenen. Vooral in de gedragstherapie is dat onderwerp enorm veel aan bod gekomen. Maar blijkbaar had ik het toch nooit helemaal verwerkt."

"Toen ik in behandeling was voor mijn middelenmisbruik, heeft de psychiater me over EMDR verteld. Aanvankelijk was ik sceptisch, maar ik wilde het toch proberen - ik had niets te verliezen, en ik was ervan overtuigd dat ik nog heel veel bagage van vroeger meedroeg. Ik vond een therapeut en ben eraan begonnen met open geest. Tijdens het eerste gesprek ging de psycholoog op zoek naar de pijnpunten in mijn levensverhaal. Daar zijn we dan in de volgende sessies dieper op ingegaan. Tijdens die sessies had ik in elk hand een soort bakje dat de hele tijd trillingen afgaf. Het begint met rustig worden. Vervolgens ging ik mijn lichaam scannen om fysiek aan te voelen waar die emotie spanning veroorzaakte - een krop in de keel bijvoorbeeld. Onder begeleidende vragen

van de psycholoog - 'Wat voel je nu?', 'Wat komt er naar boven?' - ging ik dan in mijn hoofd terug naar heel concrete situaties. In mijn geval waren dat vaak bepaalde beelden, bijvoorbeeld ik als huilend kind. Door bewust te ademen, kon ik die vastgeknoopte spanning laten wegebben. Klinkt zweverig, maar effectief: de bakjes trillen, je blaast uit en voelt de spanning wegglijden."

"Het is heel confronterend: je moet echt in die pijnlijke herinneringen en gevoelens duiken. Dat is niet evident, maar ik had vertrouwen in m'n psycholoog. Bij mij was het een enorme cluster van allerlei emoties. We hebben bijvoorbeeld eerst gewerkt aan de kwaadheid t.o.v. mijn vader. Eens dat weg was, kwamen er weer andere beelden naar boven. Het is niet zo dat ik vergeten ben dat dit gebeurd is. Maar voor mij betekent dit wel dat ik niet meer die stortvloed aan felle reacties voel stromen als het onderwerp 'vader' ergens ter sprake komt. Het is niet meer 'wakker', ik kan het plaatsnemen. Ik kan nu ook oprecht blij zijn voor mijn vriendinnen als ze vertellen over de goeie band die ze met hun papa hebben; een enorme verandering."

"Ik heb mijn vader jaren bewust uit mijn leven gehouden. Maar intussen heb ik terug contact kunnen maken, en daar ben ik heel blij om. Want uit die EMDR-therapie bleek ook, nadat die kwaadheid tegenover hem verwerkt was, dat ik toch een enorme nood en behoefte had om mijn vader te leren kennen."

"Ik ben vooral kalm geworden, de paniek en levensstress zijn weg - omdat ik gewoon niet meer die grote rugzak meedraag. Mogelijke moeilijkheden schrikken me niet af. Ik gun het iedereen; voor kleine of grote zaken. Het zou veel mensen deugd kunnen doen."

MEER INFO OP EMDR-BELGIUM.BE

'Klinkt zweverig, maar effectief: de bakjes trillen, je blaast uit en voelt de spanning wegglijden'