ACTIEVE HERINNERING

WIM VOERMANS

DE NORMEN
EN WAARDEN
VAN NOG WETEN
EN VERGETEN

2025 Prometheus Amsterdam

Voor William, herinneringsartiest

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Aan hen die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op enig recht, wordt verzocht contact op te nemen met Uitgeverij Prometheus, Postbus 1662, 1000 BR Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2025 Wim Voermans
Omslagontwerp Prometheus
Foto auteur Jeannette Huisman
Lithografie afbeeldingen BFC, Bert van der Horst, Amersfoort
Zetwerk Elgraphic
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 5897 2

1 Hoe zit herinnering in elkaar?

Good or bad, memories provide us not only with identity,
but existence itself – and to forget, or to be forgotten,
is its own kind of death.

Michael Malone, 2012[1]

Om gek van te worden, die eindejaars-Top 2000-quiz op tv... Je hoeft alleen maar de eerste maat van dat ene deuntje uit 1977 te horen om direct te worden teruggeslingerd naar die tijd. Zomerwind die door het vizier van de helm zuigt, het ratelen van het tweetaktmotortje van de brommer waar je achterop op de buddyseat zit. Zo rond een uur of negen op weg naar dat ene eindexamenfeest in Etten-Leur. Zeker weten net voor de kruising op de Zundertseweg. Een onmiddellijke herbeleving, heel gedetailleerd. Plaats, geur, licht en sfeer... Maar hoe heette de zanger van de band die dit zong nu ook alweer? Toe, je kon het honderd keer zeggen. Maar nu? Net als dat ene gezicht. Zo bekend. Maar was dat nou een collega, iemand uit de familie of een voormalig hardloopmaatje? En van wanneer dan? Twee jaar geleden? Tien? Helemaal kwijt.

We zullen het allemaal wel eens hebben: kortstondig geheugenverlies. Naarmate je ouder wordt, wordt het inderdaad vervelender, schrijnender ook. Zo'n falend geheugen zorgt er niet alleen voor dat je

steeds meer pubquizzen verliest, maar het laat ook duidelijk zien dat je aan het verslijten bent; dat je niet meer zo goed mee kunt. En wie weet is het ook de eerste aankondiging van verdere mentale aftakeling. Dat levert dan tenminste nog een geldige reden op, want zonder zo'n verouderingsexcuus wordt het niet meer herkennen van mensen je niet zo snel vergeven of voor louter onschuldige vergeetachtigheid gehouden. Hoe onbedoeld ook zal het al snel gezien worden als uiting van een pijnlijk soort desinteresse ('Ken je me niet meer?'), zeker als je eerder een soort olifantengeheugen leek te hebben.

Een falend geheugen voelt als een onverwachte computercrash: 'bestand onvindbaar', terwijl je weet dat je het ergens nog had. Aan de toppen van je vingers, op het puntje van je tong – je weet het, het moet ergens zijn, maar je kunt er niet op komen. Dat veroorzaakt een mengeling van woede en angst. Hoe kan je geheugen je ineens zó in de steek laten? Die bibliotheek van al jóuw ervaringen, die je maken tot wie je bent: de bron van je bestaan.

We proberen het voor te blijven door geheugensteuntjes en -trainers, ezelsbruggetjes of door voortdurend rondjes te lopen door onze herinneringen. Soms lukt het dan toch nog via een haakje of duwtje (cue) een latente herinnering wakker te kussen.[2] Maar soms kun je er gewoonweg helemaal niet meer op komen; dan is die herinnering onbereikbaar en soms ook voorgoed weg. Eigenlijk nog een wonder dat er zo af en toe iets spontaan komt bovendrijven, zoals die zomerse brommerrit die wordt opgeroepen door dat ene deuntje. Een herinnering die nog zo helder en tastbaar lijkt als op de dag dat-ie werd opgeslagen. De vrolijke opzwepende tonen van de muziek, de kruidige zomergeur, dat heerlijke gevoel. Dat is dan toch weer wel fascinerend van het menselijk geheugen: het vermogen om je dingen te herinneren van een halve eeuw geleden. Films uit die tijd doen gedateerd aan, foto's zijn vervaagd, de stemmen op geluidsopnamen van toen lijken verre echo's, maar in je eigen hoofd lijken vroege herinneringen onaangetast door de tand des tijds: ze zijn net zo makkelijk voor

de geest te halen als dingen van een week geleden. Nou ja, dat is ook omdat ze kakelvers zijn: herinneringen worden in je hoofd gemaakt op het moment dat je ze ophaalt, zoals we zo dadelijk zullen zien. Maar wat doet dat ertoe? Het is toch fijn dat je je dingen kunt herinneren precies zoals ze waren en voelden, en dat je daardoor het geluk van ooit – bewaard in de schatkamers van je hoofd – kunt herbeleven? Heerlijk!

Hoewel... Wacht eens even... Toen je achter op die brommer zat, kon je de muziek zelf op dat moment niet horen, wel? In 1977 was er geen manier om met een helm op (die was net een jaar verplicht) naar muziek te luisteren. Er bestonden geen oortjes, brommerhelmen met ingebouwde koptelefoons of smartphones. In het beste geval had je een draagbaar radiootje of een cassetterecorder – maar die hadden we, zeker weten, niet bij ons op dat moment. Waarom zit dat deuntje dan toch aan die gebeurtenis gebakken in je herinnering? Of is dat alleen bij mij zo?

Om dat te begrijpen moeten we wat meer weten over hoe geheugen en herinnering werken.

Geheugen en herinnering

Een prachtig en machtig ding, het geheugen. Maar hoe werkt het? Waar komen herinneringen vandaan, hoe worden ze opgeslagen en onderhouden? Dat zit nog best ingewikkeld in elkaar.[3] Want al weten we steeds meer over de werking van het menselijk brein, we begrijpen nog lang niet alles. Mentale processen zijn ongelooflijk complex: zo'n 86 miljard zenuwcellen (neuronen) communiceren onderling voortdurend en razendsnel via elektrische pulsjes.[4] Daarmee worden prikkels van buitenaf (licht, geluid, gevoel enzovoort), maar ook van binnenuit (ervaringen, voorkeuren, fantasieën, abstracte voorstellingen, en dergelijke) verwerkt, als in: gecatalogiseerd, opgeslagen, opgehaald en weggegooid.

Een beetje zoals bij een computer, zou je denken, maar toch weer niet helemaal.[5] Om goed te kunnen begrijpen hoe ons geheugen werkt, onderscheiden hersenwetenschappers (neurologen) meestal drie soorten *geheugenactiviteiten* (catalogiseren, opslaan en ophalen),[6] drie *geheugentypen* (sensorisch geheugen, kortetermijngeheugen en langetermijngeheugen) en daarnaast nog verschillende *hersengebieden en -onderdelen* waarin geheugenprocessen zich afspelen (zoals de hippocampus, amygdala, delen van de hersenschors, hersenkwabben enzovoort).[7]

Op verschillende plekken en op verschillende tijden komen indrukken binnen in de hersenen. Van die overweldigende hoeveelheid sensaties wordt het meeste direct als irrelevant of onbelangrijk weggegooid.[8] Slechts enkele impressies worden gecatalogiseerd en voor kortere of langere tijd opgeslagen. Daarbij spelen de verschillende geheugentypen een rol. Het geheugenproces begint in ons *zintuigelijke (sensorische) geheugen*, waarin binnenkomende zintuigelijke prikkels door vijf 'sensorische registers' (reuk, smaak, gehoor, zicht en gevoel) worden verwerkt. De binnengekomen impulsen verblijven er hooguit enkele seconden om te worden gecheckt: vormen de prikkels een patroon? Hebben ze samen een betekenis en daardoor relevantie?[9] Zo niet, dan worden ze onmiddellijk gewist. Dat proces gaat razendsnel en de opslagcapaciteit van het zintuigelijke geheugen is beperkt, zo toonde George Sperling in een baanbrekende studie uit 1960 aan. Daarin liet hij zijn proefpersonen heel kort (50 milliseconden) drie rijen van vier letters zien, en vroeg ze onmiddellijk na de flits de letters uit één van drie rijen te noemen (welke van de drie had hij ze vooraf niet verteld). Gemiddeld lukte het de proefpersonen drie van de vier letters uit zo'n rij te reproduceren (eigenlijk heel knap), tenminste... als hij het hun binnen een kwartseconde na de geflitste letterrijen vroeg. Duurde het ook maar iets langer (bijvoorbeeld 300 milliseconden), dan vervaagde het kortstondig vastgehouden beeld (het zogeheten 'bevroren icoon'). En van de letters in de andere rijen wisten ze

zich dan ook niets meer te herinneren; die waren als water door een theezeefje gelopen.[10]

Ziet het zintuigelijke geheugen iets wat misschien relevant of interessant is in een prikkelpatroon, dan wordt die informatie doorgezet naar het *kortetermijngeheugen.* Ook dat geheugen heeft een beperkte capaciteit, maar het kan de informatie, voor nadere inspectie, wel wat langer vasthouden dan het zintuigelijke geheugen: een paar seconden tot aan een paar minuten. Met het kortetermijngeheugen (ook wel: werkgeheugen) hou je zaken 'even in gedachten', zoals een telefoonnummer dat je moet bellen,[11] de afslag die je moet nemen, je to-do-lijstje als je opstaat, of de naam van die ene mooie plant die de mevrouw van de bloemisterij noemde. Allemaal dingen waarvan je geleerd hebt ze op te schrijven, of ze door herhaling te memoriseren, want anders vervliegt de informatie al vlug; ook het kortetermijngeheugen wordt door onze hersenen snel leeggeveegd. Dat liet de Amerikaans cognitief psycholoog George Miller in 1956 zien in zijn baanbrekende artikel 'The magical number seven, plus or minus two'. Het kortetermijngeheugen van veruit de meeste mensen kan, toonde Miller aan, zo ongeveer een minuut lang zeven elementen van een lijst woorden, cijfers of beelden onthouden (zonder repeteren), plus of minus twee, afhankelijk van je aanleg.[12] Sommige mensen zijn er wat beter in dan anderen. Dat zag je bijvoorbeeld terug bij de indertijd fameuze televisieshow *Eén van de Acht*,[13] gepresenteerd door Mies Bouwman. Mijn generatie kent die uitzendingen nog goed. Kandidaten werden aan allerlei proeven onderworpen en wie van de finalisten als beste uit de laatste quizvragenronde ('Licht uit, spot aan!') kwam, mocht achter een lopende band gaan zitten. Gedurende één minuut trokken daar dan in een sneltreinvaart veertig voorwerpen aan de winnaar voorbij. Alle prijzen die de kandidaat zich daarna binnen dertig seconden wist te herinneren, mochten mee naar huis. Soms het voorwerp zelf, of datgene wat een voorwerp vertegenwoordigde. Een wereldbol kon staan voor een lange reis, een bakje stro leverde een

heuse pony op. Eén symbool stond heel vaak op de lopende band: het vraagteken. En iedere winnaar noemde dat meestal wel in zijn of haar opsomming, want het vraagteken betekende meestal een heel bijzondere prijs: een bungalowtent of een kleurentelevisie![14] De winnaars achter die lopende band deden het meestal wel beter dan de proefpersonen van George Miller uit 1956. Dat had natuurlijk daarmee te maken dat ze wat meer tijd kregen om de langstrekkende voorwerpen in zich op te nemen en ook meer tijd hadden voordat ze de voorwerpen moesten noemen dan het geval was bij Millers letterreeksen. In de korte tijd die de wandeling duurde van de band naar presentatrice Mies Bouwman op het podium, kon je nog gauw een paar dingen repeteren en die zo wat langer vasthouden in je kortetermijngeheugen.

Persoonlijk menu

Een klein deel in onze hersenstructuur vervult de rol van regiekamer voor binnenkomend en uitgaand geheugenverkeer: de hippocampus (het 'zeepaardje' genoemd, omdat de onderkant ervan daaraan doet denken). Dat is een piepklein wisselstation van enkele centimeters groot dat cruciaal is voor ruimtelijke navigatie, leren, geheugen, maar ook voor emotionele verwerking van gebeurtenissen. De hippocampus is vooral gespecialiseerd in het combineren van informatie.[15] Binnenkomende (zintuigelijke) informatie wordt – om het belang ervan vast te kunnen stellen – vergeleken met bestaande informatie. De dansende symbolen op het witte vlak voor je worden herkend als letters, lettercombinaties weer als woorden en de relaties daartussen krijgen betekenis als zinnen en taal. Geuren (aangenaam, niet-aangenaam), gezichten (bekende en niet-bekende), plaatsen, geluiden, smaken, persoonlijke voorkeuren en al het verdere wordt in milliseconden verwerkt en tot één coherent plaatje samengevoegd op basis waarvan je tot (vervolg)actie over kunt gaan. De hippocampus stelt een persoonlijk menu samen van de informatie die hij verwerkt. Die compositie

wordt om die reden ook wel het *autobiografisch geheugen* genoemd. Binnenkomende informatie wordt vergeleken met en gefilterd op basis van jouw persoonlijke ervaringen, voorkeuren en herinneringen: de kroniek van je leven, de kern van je identiteit.[16] Informatiemakelaar hippocampus combineert en filtert, en zet belangrijke dingen – via een ingewikkelde route – door naar het *langetermijngeheugen*. Indrukken en informatie die naar dat langetermijngeheugen verhuizen, krijgen dikwijls ook een emotionele lading mee. De hippocampus 'mengt' een indruk met gevoelens die binnenkomen via weer een ander hersendeeltje, de amygdala. Hippocampus en amygdala zijn buren in de hersenen en beïnvloeden elkaar. Binnenkomende informatie krijgt – mits interessant genoeg – direct een gevoelskleur.[17] Mooi toch?

Herinnering die je bespringt

Daarom ruik ik bij dat ene deuntje uit de Top 2000 direct die zwoele zomeravondlucht en ervaar ik weer dat gelukzalige gevoel van toen achter op de brommer. Ervaringen, geuren en gevoelens zitten samen in één doorgegeven herinneringspakketje. Zo kunnen we ervaringen als sensatie herbeleven. Een vermogen dat de Franse schrijver Marcel Proust (1871-1922) zowat zijn hele leven bezighield. Zijn boek *À la recherche du temps perdu* (*Op zoek naar de verloren tijd*) uit het begin van de twintigste eeuw is in wezen één groot experiment om een (weliswaar verbeeld) verleden opnieuw op te roepen en te herbeleven. Kapstokjes daarvoor zitten nogal eens in details. De smaak van een koekje (een madeleine) gedoopt in thee, twee maten van een muziekstuk (het zinnetje van Vinteuil).[18] De koekjesscène is het bekendst. De auteur zit op een landerige dag wat te sippen. Zijn moeder heeft daarom maar een kopje thee voor hem gezet, met een koekje, om hem wat op te beuren:

> [...] gedachteloos [bracht ik] een lepeltje thee waarin ik een stukje madeleine gesopt had naar mijn mond. Maar op het moment dat deze met koekkruimels vermengde slok thee mijn gehemelte raakte, kreeg ik een schok en concentreerde ik mijn aandacht op wat er voor buitengewoons in mij gebeurde. Een heerlijk gevoel van vreugde, waarvan ik de oorzaak niet kende, had zich van mij meester gemaakt, en isoleerde mij van mijn omgeving.[19]

Bam! Twee pagina's lang daarna probeert hij dat gevoel thuis te brengen – wat is het toch? En dan opeens schiet de herinnering hem te binnen:

> Het was de smaak van het stukje madeleine dat tante Léonie mij zondagsmorgens in Combray [...] als ik in haar kamer goedemorgen kwam zeggen, gaf, nadat ze het in de lindebloesemthee had gedoopt.[20]

De smaak van die heerlijke vakanties uit zijn jeugd in dat ene plattelandsdorp net onder Chartres. Daar schrijft hij dan vervolgens een heel boekdeel over (Combray). Bij het schrijven van *Op zoek naar de verloren tijd* ontrafelt Proust aldoor de kleinste details van ervaringen en emoties (waardoor de tekst af en toe wel wat langdradig wordt). Maar die beschrijvingen en uiteenzettingen zijn een middel tot een doel: de *résurrection du passé* – de wederopstanding van het verleden. Hij laat er – ziek en bedlegerig – strijkkwartetten voor naar zijn appartement komen om voor hem privéconcerten te geven, op zoek naar die ene maat, dat ene muziekzinnetje dat hij decennia geleden hoorde. Op het maniakale af stuurt hij brieven naar oude mensen die hij ooit ontmoette, op zoek naar details van bijeenkomsten in de chique salons van destijds. Wie waren erbij, waar ging het gesprek over in de salon van Mme Dinges en Dinges meer dan twintig jaar geleden? Ze werden gek van hem. 'O, ja,' vraagt hij een bejaarde adellijke dame (gravin Adhéaume de Chevigné) als hij haar na lang aandringen vele, vele jaren later opzoekt, 'heb je die prachtige taupekleurige zomer-

hoed met papaverbloemen en parmaviooltjes nog die je vijfendertig jaar geleden droeg op de hoek van de Avenue Marigny in je koets op weg naar het Bois de Boulogne?' Ze moet hem verbijsterd hebben aangekeken: 'O, Marcel, na al die tijd, hoe wil je nou dat ik...'[21]

Wat gebeurt er in je dromen?

Wat Proust vooral bezighoudt, zijn onvrijwillige herinneringen: het vermogen van onze hersenen om ongevraagd opgeslagen indrukken en sensaties op te duikelen. Heugenis zonder dat je er bewust naar zocht, herinneringen die je bespringen.[22] Zoals het geheugen ook zijn eigen gang gaat in je dromen. Wat gebeurt er dan eigenlijk? Is dat het herkauwen van emoties, of juist een constante voorjaarsschoonmaak van het langetermijngeheugen? Ook al zijn we dan allemaal als leden van de orde homo sapiens geboren dromers, we weten eigenlijk nog steeds niet goed wat de functie van dromen is. Dat komt ook doordat dromen heel moeilijk te bestuderen zijn, legt Douwe Draaisma, hoogleraar geschiedenis van de psychologie in Groningen, uit in zijn *Vergeetboek* uit 2010. Onderzoeken naar dromen zijn een methodologische nachtmerrie, en je hebt geen rechtstreekse toegang tot de dromen van een ander – ze zitten echt gevangen in het hoofd van de dromer zelf. De theorieën over dromen schieten dan ook alle kanten op.[23] Volgens de laatste inzichten wordt tijdens je dromen je langetermijngeheugen niet zozeer schoongemaakt, maar voortdurend gerenoveerd.[24] Herinneringen vervagen voortdurend in de opslagkelders van je langetermijngeheugen, worden almaar fletser. Tijdens je dromen krijgen ze een opfris- en opknapbeurt, waardoor ze ook eenvoudiger kunnen worden opgeroepen en nieuwe herinneringen kunnen worden gemaakt. Dat wordt in cognitiejargon ook wel 'optimalisatie van geheugenconsolidatie' genoemd.[25] En bij die voortdurende grote renovatie krijgen de belangrijkste indrukken (angsten, zorgen enzovoort) dikwijls de voorrang – die moeten bereikbaar blijven.