

Psycholoog en hoogleraar Douwe Draaisma

Twintig jaar lang al denkt en schrijft Douwe Draaisma over het menselijk geheugen. 'In de loop der jaren ben ik me steeds meer bewust geworden van de dubbelzinnigheid van herinneringen.'

Henk Maassen, h.maassen@medischcontact.nl

‘W

at het bekijken van foto's zo'n weemoedige activiteit maakt, is dat het ons herinnert aan wat we zijn vergeten.' Foto's hebben herinneringen nodig

om betekenis, of beter nog: diepte, te krijgen. Die herinneringen 'spannen een derde dimensie op, ze trekken de blik naar binnen, alsof je je even in de afbeelding bevindt en omgang hebt met wat daar te zien is'.

Herinneren en vergeten – in alle verhalen erover liggen weemoed en verlangen op de loer. De Groningse psycholoog en hoogleraar Douwe Draaisma heeft er prachtig over geschreven – het citaat (uit zijn *Vergeetboek* van drie jaar geleden) kan het bewijzen. Zijn laatste boek gaat over dromen. *De dromenwever* heet het. Maar ook in dat boek zijn herinneren en vergeten nooit ver weg. Vreemd is dat niet: bijna elke droom bevat 'dagresten', op een bizarre manier aaneengesmede fragmenten van wat ons overdag heeft beziggehouden. Meestal gaat het overigens niet om echt

belangrijke zaken. Maar ook dat is niet zo raar, als tenminste de beroemde Amerikaanse slaaponderzoeker gelijk heeft die zegt dat de inhoud van dromen ontstaat door het spontane, volkomen willekeurige vuren van neuronen die deel uitmaken van zogeheten geheugensporen.

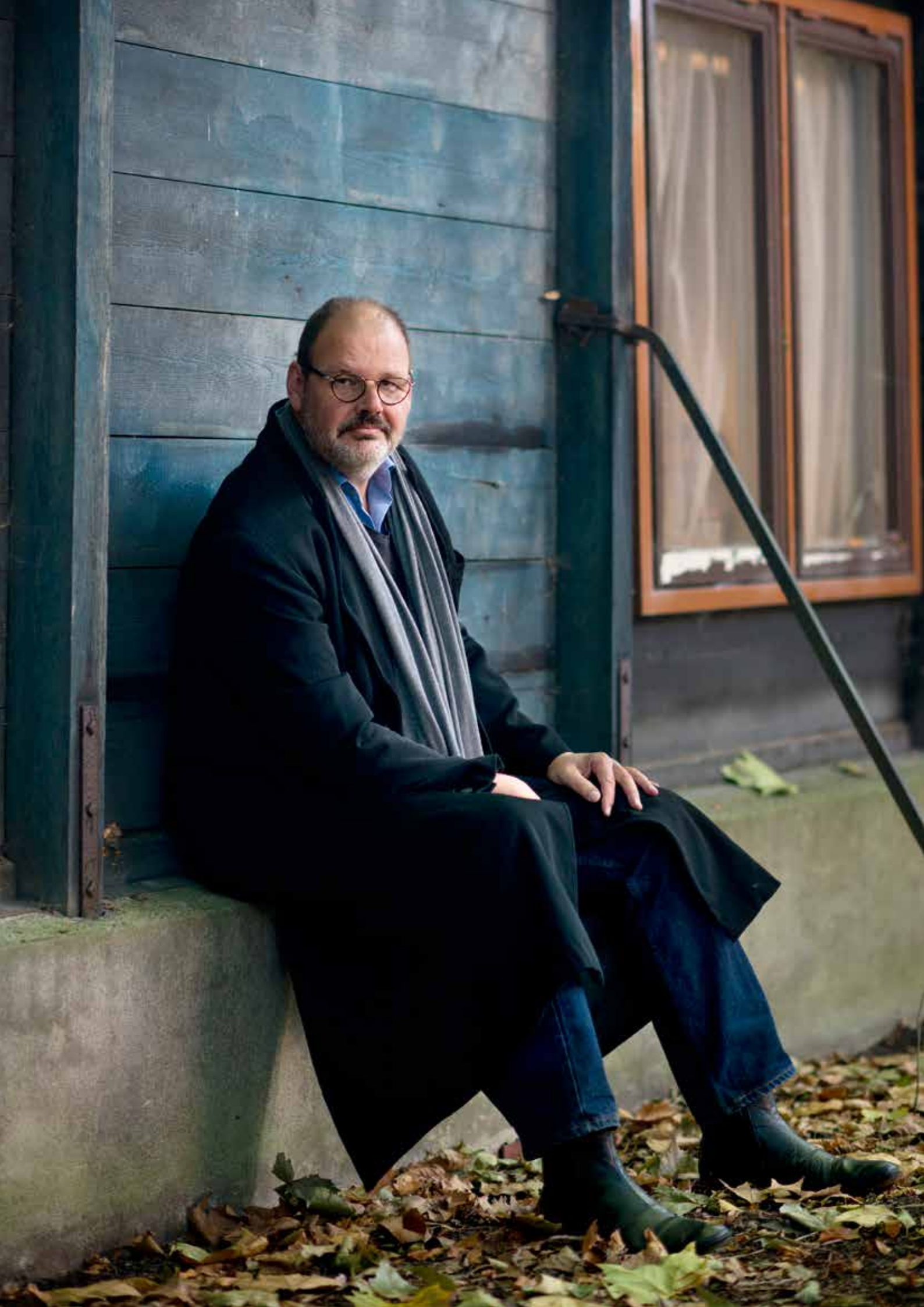
DUBIEUS CONCEPT

In het prachtige gerestaureerde stadspaleis achter de Martinitorren in Groningen waar we hebben afgesproken, vertelt Douwe Draaisma dat zijn laatste boek in zekere zin een herwaardering is van de erfenis van Sigmund Freud. 'Verdringen', zoals dat door de grondlegger van de psychoanalyse is gedefinieerd, vond hij in *Vergeetboek* nog een dubieus concept. 'Je hoeft voor onaangename, pijnlijke of gênante herinneringen geen aparte geheugenprocessen aan te nemen', zegt hij. Maar als het om dromen gaat, kwam Freud soms met verrassende observaties, weet hij nu.

'Een voorbeeld: een alinea in *Die Traumdeutung* gaat over wekdromen. Dat zijn dromen waaruit je wakker wordt door een uitwendige prikkel en waarin een verhaaltje is verzonnen dat die prikkel verklaart. Dan komt Freud met zijn observatie: als die droom achteraf gemaakt wordt, hoe kan het dan dat ze nooit over

A portrait of a middle-aged man with a beard and glasses, looking upwards. He is wearing a blue shirt, a dark sweater, and a grey scarf. The background is a blurred green foliage. Overlaid on the right side of the image is a quote in white text.

‘Het
geheugen
is een
dampend
regenwoud’



de prikkel zelf gaan? Hij beschrijft hoe een Franse collega van hem droomde dat hij aan tafel zat met reuzen die een angstwekkend klepperend lawaai maakten. Hoe harder dat klonk, hoe banger Freuds collega werd. Toen schrok hij wakker en hoorde onder zijn raam een paard klepperend voorbij galopperen: de prikkel die het hele verhaal vliegensvlug in gang zette. Volgens Freud lag het droomverhaal al klaar: het was een oude kinderangst voor reuzen. Door de betovering van Freuds uitleg vergeet je bijna te vragen hoe hij dat zo zeker weet. Hij heeft dat helemaal niet uitgezocht. Maar het kan best: we hebben allemaal een geheugenvoorraad van dingen waar we in onze fantasie of in de werkelijkheid bang voor zijn. Mogelijk wordt die aangesproken op het moment dat het lichaam tijdens de droom in een bepaalde fysiologische staat van stress of opwinding verkeert.'

Een ander type droom dat u bespreekt is de examendroom. Je moet opnieuw examen doen en de angst te falen is groot. Is dat niet vooral de angst dat je de betreffende stof compleet vergeten bent?

'Examendromen gaan altijd over reële examens waarvoor je destijds bent geslaagd. Ze komen vooral voor in tijden van stress. Als ze zich voordoen, ben je waarschijnlijk fysiologisch in dezelfde toestand als toen: je bent immers bijna nooit meer zo zenuwachtig als voor je examen. Een andere theorie zegt dat deze dromen zijn bedoeld om jezelf als het ware moed in te spreken. De betekenis ligt in de opluchting achteraf, je wordt wakker en er blijkt niets aan de hand.

Freud zegt dat examendromen de reflectie zijn van de angst te pronken met veren die je niet hebt verdiend. Het gevoel dat er deskundigheid aan jou wordt toegeschreven waar je geen recht op hebt. Je bent de stof vergeten, en vroeg of laat zul je daarom door de mand vallen.'

Lange tijd is gedacht dat we uitsluitend dromen tijdens de remslaap en dat remslaap, en dus dromen, betrokken zou zijn bij de opslag van overdag verkregen informatie in het geheugen.

'Een verleidelijke theorie, die alweer zijn wortels heeft bij Freud. In de nacht komt alles nog een keer langs en daaruit maak je een selectie van de dingen en voorvallen die je wilt onthouden. Een zeer aanvechtbare theorie, want hij veronderstelt een mannetje in je hoofd dat de zaak sorteert. Maar in het hoofd van dat mannetje moet ook weer een mannetje zitten dat selecteert, en zo verder. Nu

weten we dat mensen soms ook dromen in de "gewone" slaap. En dat mensen die nooit of niet meer dromen, doordat ze hersenletsels in de pons hebben of omdat ze antidepressiva gebruiken, geen geheugenproblemen hebben.'

TWEDE DOOD

We vergeten het wel eens, maar dromen zijn een talige aangelegenheid. Dieren dromen wel maar kunnen er geen verslag van doen. Wij wel. Daarin zit een overeenkomst met herinneringen. Dieren hebben een geheugen, maar of ze zich iets herinneren is de vraag. Draaisma: 'Wij kunnen ons opzettelijk gebeurtenissen, personen en dingen te binnen brengen, en ze delen met anderen.' Karel van het Reve heeft daar een ontroerende, klassiek geworden column aan gewijd. 'Wonderlijk is', schreef hij, 'dat na mijn dood ook mijn herinneringen verdwijnen. Bij ons thuis kwam in de jaren dertig een Komintern-agent, Karl genaamd, een Duitser. Het was een aardige man. Hij sprak altijd heel zachtjes, en rookte Egyptische sigaretten. Hij is tijdens de oorlog in Duitsland gearresteerd en onthoofd.' Douwe Draaisma kent het stukje; hij maakt het af: "Af en toe denk ik aan hem. Wie zal als ik dood ben aan hem denken?"'

Na een korte pauze, zegt hij: 'Zo is het precies. Pas als de herinneringen aan iemand verdwenen zijn, is hij echt dood: de tweede dood. Herinneringen kunnen zo een troost zijn. Maar soms zijn ze een kwelling. Schrijver-tekenaar Marten Toonder heeft verteld hoe hij de laatste jaren van zijn leven het meest heeft geleden onder geestelijke eenzaamheid omdat hij zijn herinneringen met niemand meer kon delen.'

Hoe herinneringen zijn opgeslagen en tevoorschijn worden gehaald, daarvoor zijn in de loop der tijd talloze modellen en metaforen bedacht. Van het geheugen als een wastablet tot het geheugen als een labyrint, een bibliotheek, een archief, een hologram of een computer. Wat zou nu een goede metafoor zijn?

'Het geheugen als een dampend regenwoud waarin verbindingen vergaan, over elkaar heen groeien en woekeren. Dat is een veel accurater beeld dan de gangbare computermetafoor van de harde schijf. Je verliest in de loop van je leven ontzettend veel hersencellen. Die maken deel uit van associatiepaden in je geheugen en die worden dus aangetast. Het idee dat we alles onthouden is daarom ook onjuist. Maar het is een aantrekkelijk idee, omdat het tegen-

'Pas als de herinneringen
aan iemand verdwenen zijn,
is hij echt dood'



BIOGRAFIE

Douwe Draaisma (1953) studeerde psychologie en filosofie aan de Universiteit van Groningen. Na zijn studie vertrok hij naar de Universiteit van Utrecht, waar hij in 1993 promoveerde op een proefschrift over de metaforische aard van de taal waarin we over het geheugen denken en spreken. Hij is hoogleraar geschiedenis van de psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Van hem verschenen

Het verborgen Raderwerk (1990)
De metaforenmachine (1993, herziene druk: 2003)
Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt (2001)
Ontregelde geesten (2006)
De heimweefabriek (2008)
Vergeetboek (2010)
De dromenwever (2013)

Op de eerste titel na verschenen alle boeken bij de Historische Uitgeverij.

Van *De dromenwever* is ook een zeven cd's tellend luisterboek (voorlezer: Jan Donkers) verschenen bij Uitgeverij Rubinstein.

'Beleefde tijd is onderworpen aan vervorming achteraf'

deel zo moeilijk te bewijzen is. Ook al omdat er soms herinneringen terugkomen waarvan we overtuigd waren dat we die echt niet meer hadden.'

Voor de fameuze experimenten die neurochirurg Wilder Penfield uitvoerde in de jaren vijftig voedden destijds de aanname dat in principe alles in het geheugen wordt vastgelegd, maar dat het voor een belangrijk deel niet meer toegankelijk is. Met elektrische stimulatie van de cortex wist hij 'vergeten herinneringen' op te wekken bij zijn epilepsiepatiënten. Waarschijnlijker is echter, zegt Draaisma, dat hij kleine insulten uitlokte, die ook structuren in het limbisch systeem, zoals de hippocampus, ontregelden. 'Daardoor konden ook hallucinaties en fantasieën het gevoel van een herinnering krijgen.'

We leggen dan weliswaar niet alles voor altijd vast, maar we hebben wel heel veel soorten geheugens om van alles langer of korter in op te slaan.

'Ja. Neem alleen het visuele zintuig: het onthouden van gezichten is totaal iets anders dan het onthouden van meetkundige figuren of landschappen. Die hebben elk hun eigen neurologische representatie. Af en toe staat je verstand stil bij hoe het brein die dingen afzonderlijk georganiseerd heeft: er zijn zelfs mensen die levende dingen wel en levenloze dingen niet meer herkennen. Dan is er ook nog de tijdsdimensie: sommige gegevens of gebeurtenissen sla je een paar seconden op, andere een leven lang. Die tijdsdimensies zijn strak afgebakend. Zo werkt het iconische geheugen niet veel langer dan één seconde, genoeg om een beeld vast te houden voordat je met je ogen knippert, lang genoeg ook om te kunnen lezen. Het kortetermijngeheugen beslaat iets in de orde van een halve minuut, het langetermijngeheugen gaat vaak levenslang mee. Die driedeling kennen alle zintuigen, dus dan heb je er al vijftien. Maar er zijn er veel meer: het motorische geheugen, het werkgeheugen, episodisch geheugen, semantisch geheugen, enzovoort.'

Er bestaat zoiets als een ars memoria: de verzamelde geheugentechnieken die we aanwenden om teksten, gebeurtenissen, plaatsen en dergelijke te onthouden. Wat is de gemeenschappelijke noemer?

'Ze maken allemaal gebruik van het feit dat ons visuele geheugen naar verhouding het beste geheugen is. Mensen zijn altijd van navigatie en oriëntatie in de ruimte afhankelijk geweest, om niet te verdwalen of te verongelukken. We kunnen ons het geheugen

daarom voorstellen als een innerlijke ruimte, en in die ruimte kunnen we letterlijk herinneringen plaatsen en weer terugvinden.'

Maar er bestaat geen ars oblivionis, geen kunst om te vergeten.

'Nee, opzettelijk vergeten lukt niet. Vergeten is ook niet het tegenovergestelde van herinneren. Vergeten is vergelijkbaar met erosie of verwerking; associaties waar steeds meer uit verdwijnt. Toch hebben mensen met regelmatig terugkerende nachtmerries als gevolg van een posttraumatisch stressyndroom soms baat bij een behandeling met EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing, red.*). Hun herinneringen aan het trauma vervagen daardoor, althans de emotionele betekenis ervan neemt af. Waarschijnlijk wordt de traumatische herinnering om zo te zeggen in het werkgeheugen geladen. De patiënten concentreren zich vervolgens op deze herinnering, maar worden daarbij door de oogbewegingen afgeleid. Het gevolg is dat ze die herinnering niet meer in alle scherpte terug kunnen plaatsen in het langetermijngeheugen. Misschien is de metafoor van het geheugen als een bibliotheek of een archief daarom zo gek nog niet: je leent een boek, haalt er een paar pagina's uit, bekrast een paar andere bladzijden en plaatst het in die gehavende toestand weer terug.'

Het boek dat voorafging aan al uw geheugenboeken – Het verborgen raderwerk – ging over tijd. Is uw fascinatie met geheugen ook een fascinatie met tijd en tijdbeleving?

'Dat zou je zo kunnen zien. Fysische tijd meet je aan de hand van het tikken van de klok, psychologische tijd meet je eigenlijk met herinneringen. Beleefde tijd is daarom onderworpen aan vervorming achteraf. Naarmate je meer over een periode bent vergeten, begint dat tijdvak te krimpen. En hoe meer routine en sleur, hoe meer versnelling. Iedereen kent wel het verschil tussen een week thuis blijven en een week vakantie. Maar dat verklaart niet alles, blijkt uit onderzoek onder bijvoorbeeld heel oude kloostertnonnen. Al zeventig jaar lang zag hun leven er van dag tot dag hetzelfde uit, en toch hadden ze het gevoel dat hun leven sneller verliep naarmate ze ouder werden. Dat komt omdat biologische klokken met de jaren langzamer gaan lopen. Steeds meer gebeurtenissen kun je afpassen in dezelfde omwenteling. Je krijgt dan subjectieve versnelling door objectieve vertraging.'

Al meer dan twintig jaar houdt u zich met het menselijk geheugen bezig. Hoe is uw kijk op vergeten en herinneren veranderd?

'Aanvankelijk was ik als "echte" psycholoog vooral geïnteresseerd in de betrouwbaarheid van het geheugen. Maar in de loop der jaren ben ik me steeds meer bewust geworden van de dubbelzinnigheid van herinneringen. Dat herinneringen niet zozeer gewist worden, maar een andere duiding kunnen krijgen en dus letterlijk andere herinneringen worden. Bijvoorbeeld als je ontdekt dat je door een vriend of geliefde in het verleden bent bedrogen. Herinneren en vergeten liggen dicht bij elkaar dan we denken. Zulke aangetaste herinneringen zijn ook herinneringen, maar niet meer aan wat oorspronkelijk herinnerd werd. Het is eigenlijk herinneren en vergeten tegelijk.' ■

web

Recensies over de boeken van Douwe Draaisma en een verwijzing naar zijn website vindt u onder dit MC-artikel op medischcontact.nl/artikelen.