

# Het mooie van herinneringen

Juli 2010 | Artikel

**Happy childhood memories, vakantiefoto's, wegdroommomenten bij je eerste liefde. Herinneringen hebben een functie. Ze maken gelukkig, geven een instant vrolijkheidsboost en behoeden je voor het maken van dezelfde fouten. Hoe werkt dat? En waarom zouden we best iets vaker stil mogen staan bij onze herinneringen?**

Ik herinner het me als de dag van gisteren. De allereerste vakantie samen met mijn allereerste serieuze vriendje. In mijn rammelende Mini'tje naar Normandië. We vonden een camping, zetten ons tentje op en vierden met uitzicht op zee het goede leven. Die week kende ik geen zorgen, had ik geen angsten en voelde ik me nergens onzeker over. Ik leefde de liefde. En ook al is dat nu twaalf jaar geleden en ben ik allang niet meer met dat vriendje van toen, ik krijg nog steeds een warm gevoel van binnen als ik de foto's van die vakantie bekijk. De magie is nooit uitgewerkt, een flintertje is genoeg. Dat is de kracht van herinneringen, ze dóén iets met je. Wat levert het je op als je eens wat vaker stilstaat bij al die mooie, pijnlijke, moeilijke of juist vrolijke momenten die zijn opgeslagen op je harde schijf?

## **Herinneringen geven een instant vrolijkheidsboost**

Een bepaalde geur, melodie, lichtinval, stem, lach, kledingstuk, sieraad. Herinneringen kunnen door van alles opgeroepen worden. Even ben je weer terug bij hoe het toen was. En voel je jezelf ook weer helemaal als toen. "Als je stilstaat bij een positieve herinnering, dan reageert je lichaam daar direct op," zegt psycholoog en gelukscoach Onno Hamburger die herinneringen tijdens zijn therapieën vaak inzet om mensen te helpen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat bij positieve gedachten het verjongingshormoon DHEA vrijkomt, er meer bloed naar je neocortex stroomt en je hartslag regelmatig wordt. Hamburger: "Hierdoor voel je jezelf gelijk rustiger, kun je letterlijk beter nadenken en word je creatiever, productiever en blijer. Mensen die gestrest zijn of een rotbui hebben, raad ik daarom van harte aan om eens een positieve herinnering uit het verleden te roepen. Het effect daarvan is ontzettend sterk. Probeer het maar eens! Je zult merken dat herinneringen werken als een instant vrolijkheidsboost."

## **Ontdek je talenten en passies met herinneringen**

Iedereen kent het wel. Het gevoel dat je een bepaalde drive mist, meer uit het leven wilt halen, behoefte hebt aan nieuwe doelen. Maar waar moet je zoeken? "In je herinneringen," zegt Ernst Bohlmeijer van wie onlangs *Op verhaal komen* uitkwam, een zelfhulpboek over werken met herinneringen. Bohlmeijer: "Autobiografische reflectie helpt je om terug te halen wat je écht belangrijk vindt in het leven. Wat waren momenten dat je je lekker voelde in je werk? Wanneer voelde je jezelf euforisch van geluk? Waar droomde je als klein kind van? Momenten die je sterk zijn bijgebleven en waar je met plezier aan terugdenkt, zeggen veel over de motieven in je leven. Herinneringen kunnen je zo helpen om te ontdekken wat je echt wilt in het leven, waar je talent en passie zit en waar jij bevrediging uithaalt. Heb je dat eenmaal achterhaald, dan zal je besluitvaardigheid toenemen, word je sterker en onafhankelijker en bovenal gelukkiger."

## **Herinneringen behoeden je voor het maken van dezelfde fouten**

Die finale blunder op je werk, het slippertje waardoor je relatie op de klippen is gelopen, de ruzie die een bijzondere vriendschap voorgoed heeft beschadigd. Sommige gebeurtenissen spelen zelfs jaren later nog als een film op repeat door je hoofd. "Dat lijkt misschien

vervelend, maar deze herinneringen dienen een belangrijk doel” vertelt Willem Albert Wagenaar, expert op het gebied van menselijk geheugen en internationaal bekend als getuigdeskundige. “Uit onderzoek blijkt dat we negatieve herinneringen en ervaringen waarbij het probleem is veroorzaakt door onszelf beter onthouden dan andere dingen,” aldus Wagenaar. “De reden daarvoor is simpel: een belangrijke functie van het geheugen is je te behoeden voor het nogmaals maken van dezelfde fouten en daarom zijn juist herinneringen aan wat je verkeerd hebt gedaan het duidelijkst van allemaal. Natuurlijk zijn dat niet de leukste herinneringen, maar ze zijn er wel om je niet nog ongelukkiger te maken.”

### **Zet herinneringen in om je vakantiegevoel vast te houden**

Je bent net terug van een heerlijke vakantie, vastbesloten om dat relaxte gevoel dit keer echt vast te houden, maar zit een dag later alweer paniekerig achter je bureau. Pak het dit jaar eens helemaal anders aan en maak direct na thuiskomst een collage van je mooiste vakantiefoto's, souvenirs en hebbedingetjes en hang deze op een plek waar je vaak bent. “Elke keer dat je de collage ziet, zul je weer even terugdenken aan de positieve ervaringen die je tijdens je vakantie had,” zegt Onno Hamburger. “Het ontspannen vakantiegevoel verdwijnt daardoor minder snel. Zo doe ik dat zelf ook. In mijn werkkamer hangt een foto waarop je mij ziet golfsurfen in Haïti. Elke keer als ik naar die foto kijk, voel ik de adrenaline en de blijdschap van dat moment opnieuw. Foto's en aandenkens die dergelijke heftige gevoelens oproepen, hebben het grootste effect. Doe er je voordeel mee!”

### **Je sociale leven bloeit wel dankzij herinneringen**

Weet je nog, die geweldige picknick in het bos? Die mislukte presentatie op de middelbare school? Of die vakantie in de Ardennen die letterlijk in het water viel? Herinneringen ophalen met je geliefde, een familielid of vriendin heeft een enorm bindende werking. Je hebt die gebeurtenissen samen meegemaakt, deelt een verleden. “En dat schept een band,” zegt Ernst Bohlmeijer. Dat geldt volgens hem ook voor mensen die elkaar net hebben ontmoet en ontdekken dat ze bepaalde raakvlakken hebben. “Als je erachter komt dat je allebei in hetzelfde schuitje zit, bepaalde kwetsbaarheden deelt of simpelweg dezelfde interesses hebt, dan roept dat ontzettend veel herkenning en sympathie op,” legt Bohlmeijer uit. Gedeelde herinneringen vormen dus niet alleen een goede basis voor bestaande vriendschappen, maar ook voor het leggen van nieuwe contacten!

### **Moeilijke tijden? Herinneringen helpen!**

Of je nu worstelt met ziekte, tegenslag, depressie of gewoon een klein dipje hebt, herinneringen kunnen helpen om je door moeilijke tijden heen te slepen. “Mensen die het zwaar hebben, hebben er veel baat bij om chronologisch over hun verleden te vertellen,” vertelt psychotherapeut Dieuwke Abernson van de praktijk Zelf In Zicht. Om je autobiografische verhaal van A tot Z uit de doeken te doen, moet je namelijk afstand nemen van het moment. “Je wordt als het ware gedwongen om buiten het probleemgebied te kijken waarop je alsmaar bent gefocust,” aldus Abernson. “Doordat het gebied dat je overziet wijder wordt, krijg je behalve voor de downs die je in je leven bent tegengekomen opeens ook weer oog voor de vele ups. Daardoor verandert het perspectief op jouw waarheid: ‘Ik werd in mijn jeugd misschien gepest, maar mijn familie is er wél altijd voor me geweest.’ Dat laat mensen inzien hoe waardevol hun leven is en geeft ze de kracht om dóór te gaan.”

### **Door herinneringen gaan we rode draden en verbanden zien**

De levenservaringen die je door de jaren heen opslaat, maken je steeds wijzer. Tenminste, als je er op een goede manier mee omgaat. Dat wil zeggen: niet verbitterd terugblikken op wat is misgegaan, maar leren van je fouten, verbanden zien en patronen herkennen. “Dat zijn vaak

ondermijnende patronen, zoals mensen die ontdekken dat ze hun hele leven al onbewust mensen op een afstand houden door zich heel kritisch op te stellen,” zegt Ernst Bohlmeijer die in zijn boek *Op verhaal komen* uitgebreid aandacht besteedt aan het leren herkennen van bepaalde patronen. “Op het moment dat je zo’n patroon herkent, jezelf er bewust van wordt, dan kun je jouw houding daarin gaan veranderen. Daar is veel moed voor nodig, want ook al maakt je vertrouwde gedrag je ongelukkig, het geeft ook houvast. Toch loont het de moeite om de stap te zetten, want het zal je alleen maar goeds brengen.”

### **Herinneringen maken het verlies van een dierbare dragelijker**

Het moment waarop je een dierbaar familielid of vriend voor het allerlaatst ziet, blijft je logischerwijs het sterkst bij. De beelden kunnen levensecht zijn en blijven zich vaak maar herhalen in je hoofd. “Zeker bij ziekte zijn dat meestal heel negatieve herinneringen,” zegt Onno Hamburger. “Voor het verwerkingsproces kan het daarom goed zijn om juist bewust op zoek te gaan naar de mooie, bijzondere en fijne momenten die jullie samen hebben gehad. Dat geldt ook voor verbroken relaties. Heel veel mensen blijven hangen in wrok of boosheid, maar dat is niet de manier om los te laten. Boosheid is juist een vorm van vasthouden. Focus je daarom liever op de leuke periodes uit jullie relatie. Dat is niet makkelijk, zeker niet als het gaat om een groot verlies, maar het sturen van herinneringen is een heel effectieve manier om de gebeurtenissen een plek te geven.”

### **Herinneringen geven ook nog eens zelfvertrouwen!**

Zie je ergens tegenop? Ben je bang dat je de juiste kwaliteiten mist? Of vind je iets eng? Ga in gedachten terug naar het verleden en graaf herinneringen op die verband houden met datgene waar je nu onderuit probeert te komen. Heb je vliegangst en zie je op tegen de vier uur durende vlucht naar Kreta? Haal dan de twaalf uur durende vliegreis naar Thailand jaren geleden voor de geest. Ben je bang dat niemand jouw speech op de bruiloft van je beste vrienden leuk zal vinden? Denk dan eens terug aan de presentatie die je ooit hield voor die groep belangrijke zakenlui. “Dat heb je ook overleefd, dus waarom zou dat nu niet het geval zijn?” aldus Bohlmeijer. “Herinneringen van toen zijn heel geschikte hulpbronnen om doelen van nu te bereiken: ‘Zie je wel, ik heb dat al een keer gedaan, dus ik kan het wel.’ Ofwel: gebruik dat zelfvertrouwen en ga ervoor!”

### **Herinnering kwijt?**

Als je je iets niet meer kunt herinneren, is daar een simpele remedie voor. Roep of zoek de authentieke plek of omgeving op, zoals de omgeving waarin je hebt gestudeerd of ga terug naar de plek waar je iets ging doen. Het eureka-moment zal daarna niet lang op zich laten wachten. Lukt het je maar niet om op een bepaalde naam te komen? Maak dan omtrekkende bewegingen rondom die persoon. Onderzoek in je hoofd zijn of haar omgeving, contacten en associaties. Het geheugen is een systematisch netwerk, dus grote kans dat je de naam op die manier opeens weer herinnert.

[Kader]

### **Meer lezen over herinneringen?**

*Op verhaal komen* van Ernst Bohlmeijer & Gerben Westerhof (Uitgeverij Boom, € 24,90)

*De heimweefabriek* van Douwe Draaisma (Historische Uitgeverij Groningen, € 15)

[Help me even herinneren](#) van Liesbeth Joosten (Bohn Stafleu van Loghum, € 26,50 inclusief dvd)