

ERNST BOHLMEIJER  
& GERBEN WESTERHOF

# Op verhaal komen

*Je autobiografie als bron  
van wijsheid*

*Boom Hulpboek*

AMSTERDAM MMXV

*De transformatie die we ervaren door het vertellen van onze verhalen is een cadeau dat we onszelf kunnen geven op elk moment van ons leven. We kunnen leren om ons leven als een verhaal te zien, waar we ook zijn in ons leven, zolang we bereid zijn om op onze ervaringen te reflecteren.*

*Het vertellen van ons verhaal terwijl het zich ontwikkelt, of we nu op het punt staan volwassen te worden of dat we in het midden van het leven zijn, helpt ons om een scherpere blik te krijgen op ons verleden en ons heden.*

*En het helpt ons om te verbeelden hoe de worsteling waar we mogelijk middenin zitten, zou kunnen aflopen. Het vertellen van onze levensverhalen kan ons een duidelijker beeld geven van waar we echt op hopen.*

Robert Atkinson

---

# *Inhoud*

Voorwoord 11

## *Deel I Je autobiografie*

### **1 Achtergrond**

Inleiding 14

Is deze methode geschikt voor mij op dit moment? 18

### **2 Herinneringen**

Autobiografisch geheugen en herinneringen 20

Herinneren 23

Waartoe herinneren we ons eigenlijk? 24

Wat herinneren we ons? 30

Samenvattend: het dubbelgezicht van ons verleden 33

### **3 Methode**

Doelstellingen & methode 36

Autobiografisch schrijven 36

Autobiografische reflectie 39

Persoonlijk welzijn 42

Opzet & gebruiksaanwijzing 44

Casussen 46

## Deel 2 *De verhalen van je leven*

### **Week 1 Jonge jaren & familie**

- Inleiding* Alternatieve verhalen 50  
*Stap 1* Autobiografisch schrijven 53  
*Stap 2* Autobiografische reflectie 60  
*Stap 3* Welzijnsoefening: ontspannen 65  
*Stap 4* Creatieve verbeelding 65

### **Week 2 Adolescentie & volwassenwording**

- Inleiding* Onze schaduw 70  
*Stap 1* Autobiografisch schrijven 72  
*Stap 2* Autobiografische reflectie 76  
*Stap 3* Welzijnsoefening: observeren van je ademhaling 80  
*Stap 4* Creatieve verbeelding 81

### **Week 3 Werk & zorg**

- Inleiding* Het plot van ons leven 85  
*Stap 1* Autobiografisch schrijven 87  
*Stap 2* Autobiografische reflectie 91  
*Stap 3* Welzijnsoefening: observeren van gedachten 94  
*Stap 4* Creatieve verbeelding 97

### **Week 4 Liefde & vriendschappen**

- Inleiding* Verhalenderwijs 100  
*Stap 1* Autobiografisch schrijven 102  
*Stap 2* Autobiografische reflectie 106  
*Stap 3* Welzijnsoefening: mildheid 109  
*Stap 4* Creatieve verbeelding 109

**Week 5 Onderwerp naar keuze**

- Inleiding* Een wijze omgeving 112  
*Stap 1* Autobiografisch schrijven 113  
*Stap 2* Autobiografische reflectie 115  
*Stap 3* Welzijnsoefening: het bos 118  
*Stap 4* Creatieve verbeelding 119

***Intermezzo***

Tips voor het omgaan met somberheid,  
gespannenheid & piekeren 122

**Deel 3 *Wijsheid in je leven***

**Week 6 Doelen in je leven**

- Stap 1* Het overzicht 132  
*Stap 2* Waardering 134  
*Stap 3* Levensdomeinen 135  
*Stap 4* Specifieke doelen 139  
*Stap 5* Algemene doelen 140  
*Stap 6* Doelen & identiteit 142  
*Stap 7* Doelen & herinneringen 144  
*Stap 8* Nieuwe doelen 145  
*Stap 9* Welzijnsoefening: ontspannen 147  
Tot slot 147  
*Stap 10* Creatieve opdracht: de levensloop van je handelen 148

**Week 7 Levenskunst**

- Stap 1* Loslaten van doelen 155
- Stap 2* Nieuwe doelen formuleren 164
- Stap 3* Je talenten aanspreken 165
- Stap 4* Welzijnsoefening: de boommeditatie 170
- Stap 5* Creatieve opdracht 170

**Week 8 Het lezen van je leven**

- Stap 1* Een rode draad 174
- Stap 2* Je leven in hoofdstukken 176
- Stap 3* Het vervolg 188
- Stap 4* Welzijnsoefening: visualisatie 190
- Stap 5* Creatieve opdracht: sprookje 190

**Deel 4 *Epiloog & ervaringen***

- Tips voor een goed vervolg 194
- Ervaringen van de deelnemers 197

Literatuur 203

*Appendix 1* Het verlies van dierbaren 205

*Appendix 2* Omgaan met de dood 215

Over de auteurs 221

## *Voorwoord*

Dit boek heeft inmiddels een lange voorgeschiedenis. Het komt voort uit een traditie van onderzoek naar het gebruik van herinneringen (reminiscentie) om een bevredigend leven te creëren. Sinds tien jaar doen ook wij onderzoek naar reminiscentie. In 2005 werd een eerste versie van *Op verhaal komen* ontwikkeld. Uit onderzoek kwam naar voren dat het reflecteren op het eigen leven voor veel mensen behulpzaam was bij het creëren van een bevredigend leven. Wat echter werd gemist door deelnemers was de mogelijkheid om de inzichten te integreren in het dagelijks leven. In deze nieuwe versie is dat aangepast. In het tweede deel van dit hulpboek staat autobiografische reflectie meer in het teken van het huidige leven. Op basis van inzicht in ons leven tot nu toe kunnen we een nieuwe start maken. Wat is daarbij belangrijk? Ook is er meer aandacht voor specifieke dierbare en heel belangrijke herinneringen. Juist deze herinneringen kunnen ons veel vertellen over wie we wel en niet willen zijn. En juist wanneer we somber zijn, kunnen we deze herinneringen gemakkelijk 'vergeten', zo blijkt uit onderzoek.

Wij plaatsen dit hulpboek nadrukkelijk in een nieuwe stroming in de zorg voor geestelijke gezondheid die niet alleen het accent legt op vermindering van psychische klachten, maar ook op positieve geestelijke gezondheid. We hopen dat dit boek je helpt om je minder somber, gespannen, weifelend te maken. Maar we hopen vooral ook dat het boek je helpt om een bevredigend psychologisch en sociaal leven te creëren; door bijvoorbeeld helder te krijgen wat je wel en niet wilt in het leven, door het leven intens te leven, door keuzes te maken die aansluiten bij je mogelijkheden en talenten. Wanneer je interesse hebt in de achtergrond van deze methode of in onze visie op geestelijke gezondheid, verwijzen we naar twee boeken. Het boek *De verhalen die we leven* (Boom, 2007) gaat vooral in op de meerwaarde van een narratieve psychologie, een

psychologie waarin de metafoor van het verhaal centraal staat. In het najaar van 2010 verschijnt bij Uitgeverij Boom het boek *Psychologie van de levenskunst*. Daarin schetsen we een brede, positieve visie op geestelijke gezondheid. We beschrijven verschillende theorieën en onderzoeken die deze visie onderbouwen.

Dit boek kun je goed alleen doorwerken. Het kan ook boeiend zijn om het met een of meerdere goede vrienden of vriendinnen te doen. Je kunt elkaar regelmatig ontmoeten en uitwisselen wat je hebt ontdekt. Je kunt elkaar helpen om met nieuwe ogen naar je ervaringen te kijken. Iedereen heeft zo zijn of haar eigen blinde vlekken. Een andere mogelijkheid is om een cursus te volgen. *Op verhaal komen* is ook het hulpboek dat in cursussen wordt gebruikt die door de geestelijke gezondheidszorg onder de naam 'De verhalen die we leven' of 'Op verhaal komen' worden aangeboden. Wanneer je veel last hebt van psychische klachten is het aan te raden zo'n cursus te doen.

Veel mensen hebben direct of indirect bijgedragen aan dit boek. We willen allereerst de mensen bedanken die dit hulpboek hebben uitgeprobeerd en ons hebben voorzien van waardevol commentaar. De voorbeelden in het boek en de ervaringen die achterin zijn beschreven zijn van hun hand. Monique Hulsbergen en Rinske Vos bedanken we voor het deskundig begeleiden van de deelnemers. Dit boek is mede gerealiseerd binnen het kader van een onderzoek naar de effecten van autobiografische reflectie op geestelijke gezondheid. We willen de vele medewerkers van de betrokken ggz-instellingen bedanken die met enthousiasme de cursus *De verhalen die we leven* hebben gegeven. Jojanneke Korte willen we bedanken voor haar grote inzet bij het leiding geven aan dit onderzoek. Een belangrijke rol was ook weggelegd voor Corry Linssen. Haar training in en adviezen over het stellen van goede vragen waren zeer waardevol. Monique Hulsbergen willen we bedanken voor haar ondersteuning bij het uitzoeken en inspreken van de welzijnsoefeningen. Tot slot mag Anne Vollaard van Uitgeverij Boom niet onvermeld blijven. We willen haar bedanken voor de goede adviezen over de structuur van dit boek en haar immer scherpzinnige redactie.




I

*Je  
autobiografie*

# I

## *Achtergrond*

### *Inleiding*



I

Bijna iedereen maakt het wel eens mee: een moment in je leven dat je niet weet hoe je verder moet. Dat kan verschillende oorzaken hebben. Het kan zijn dat je niet zo lang geleden gestopt bent met werken en niet goed weet hoe je een nieuwe invulling aan je leven kunt geven. Het kan zijn dat je een ernstige levensgebeurtenis hebt meegemaakt: het verlies van een dierbare, een ongeluk, een ziekte. Je bent veranderd en je moet je aanpassen aan een nieuwe leefsituatie, maar je hebt nog geen idee hoe. Het kan zijn dat je op een ochtend wakker bent geworden en je je opeens afvraagt: is dit het nou? Je hebt het druk, maar waarmee eigenlijk? Je voelt dat er een verandering nodig is, dat je niet langer op het goede spoor zit, maar je hebt geen idee wat je wilt. Het kan ook zijn dat je last hebt van boosheid of verdriet over gebeurtenissen uit je verleden. Deze gebeurtenissen blokkeren je en je wilt eroverheen stappen, maar dat lukt maar niet. Of misschien voel je het einde van je leven naderen en heb je behoefte om de loop van je leven nog eens na te gaan en om op een goede manier vaarwel te kunnen zeggen.

Het zijn momenten in je leven waarop het niet stroomt. Dit merk je bijvoorbeeld aan gevoelens van somberheid, leegte, spanning, lusteloosheid, zinloosheid. Je voelt de behoefte om op adem te komen. In het Nederlands bestaat daarvoor een prachtige uitdrukking: 'op verhaal komen'. Er is veel gebeurd (of niet gebeurd) en je hebt de behoefte om alles op een rij te zetten, om wat er is gebeurd op je in te laten werken en nieuwe aanknopingspunten te vinden voor de toekomst. Er is de behoefte om je

ervaringen om te zetten in verhalen en ze daarmee te verwerken en een plaats te geven; verhalen waarmee je verder kunt en die perspectief bieden.

Het zijn momenten waarop je behoefte hebt aan een wijs woord. Wijze woorden zijn op vele plaatsen te vinden: in religies, in de literatuur of in de filosofie, om een paar bronnen te noemen. Als je geluk hebt, is er een wijs iemand in je omgeving bij wie je te rade kunt gaan. Maar niemand leeft jouw leven. Niemand kan uiteindelijk een beslissing voor je nemen, hoe graag je dat soms ook zou willen. Een goede bron van wijsheid zal nooit zeggen wat je moet doen. Daarom gebruiken bronnen van wijsheid graag verhalen met een open einde. Ze zetten je aan het denken, ze laten mogelijkheden zien, maar je zult de mogelijkheden zelf moeten vertalen naar je eigen leven en zelf keuzes moeten maken. En dus zul je uiteindelijk je eigen wijsheid moeten aanspreken. En wij zijn ervan overtuigd dat je een directe bron van wijsheid tot je beschikking hebt, namelijk je eigen levenservaring. Al deze levenservaringen liggen opgeslagen in je herinneringen. En die herinneringen liggen op hun beurt opgeslagen in wat we het autobiografisch geheugen noemen. De kunst is om op een goede manier toegang te vinden tot je herinneringen en ze op een goede manier te gebruiken zodat ze inderdaad een bron van wijsheid worden. Daartoe biedt dit boek een leidraad.

Dit hulpboek is bedoeld voor iedereen die behoefte heeft om op verhaal te komen. Met gerichte opdrachten ga je aan de slag met je herinneringen. We zullen ook informatie geven over het autobiografisch geheugen en de werking van herinneringen. We baseren ons daarbij op het uitgebreide wetenschappelijk onderzoek dat naar de werking van herinneringen en het autobiografisch geheugen is gedaan. We geven sleutels en we laten valkuilen zien. Verwacht niet dat alles opeens rozengeur en maneschijn wordt. Het leven heeft rauwe en ruwe kanten en dat kan niemand wegnemen. Wanneer je (zeer) vervelende gebeurtenissen hebt meegemaakt, zal er ook altijd verdriet zijn. We gaan je niet leren te vergeten. Ook in de toekomst zul je verdriet en pijn ervaren. De vraag is vooral hoe je met moeilijke gebeurtenissen omgaat. Door de juiste vragen

te stellen kun je moeilijke gebeurtenissen integreren in je levensverhaal en zin aan je leven geven. En dat is wat we vooral hopen: dat je met hulp van dit boek nieuwe kansen of mogelijkheden ziet om iets moois van het leven te maken. Zodat het weer 'klopt'.

Dit hulpboek bestaat uit een aantal delen. In het eerste deel gaan we in op de achtergrond van dit boek, en op de manier waarop we herinneren. In het tweede deel ga je aan de slag met het schrijven over verschillende perioden in je leven. Je zult ook stilstaan bij en reflecteren op moeilijke gebeurtenissen. Dit gebeurt aan de hand van vragen waarvan we hopen dat ze je helpen om tot nieuwe verhalen over die gebeurtenissen te komen. In het tweede deel schrijf je ook over dierbare herinneringen en herinneringen aan gebeurtenissen die belangrijk zijn geweest voor wie je geworden bent. Dit deel neemt vier of vijf weken in beslag.

In het derde deel zul je stilstaan bij thema's in je leven als geheel: doelen in je leven, omgaan met verlies en nieuwe doelen formuleren, je leven als verhaal. Dit deel eindigt met het maken van plannen voor de nabije toekomst. Deel 3 neemt drie weken in beslag. Het laatste en vierde deel biedt aanvullende informatie over het thema 'op verhaal komen'. Dit boek kan veel in gang zetten:

- Bevorderen van persoonlijke groei.
- Leren omgaan met overgangen in het leven.
- Plezier van het (her)ontdekken van dierbare herinneringen.
- Vermindering van depressiviteit.
- Verwerken van moeilijke gebeurtenissen.
- Het vinden van nieuwe doelen in het leven.
- Het opschrijven en eventueel nalaten van je persoonlijke verhalen.
- Jezelf beter leren kennen.

En wanneer je het samen met anderen doet:

- Het vertellen over en delen van ervaringen.
- Verbinding met andere mensen.

Voordat je gaat beginnen raden we je aan te onderzoeken of dit boek op dit moment geschikt voor je is. In de volgende paragraaf staan enkele vragenlijsten die je daartoe kunt invullen. Vervolgens zullen we in hoofdstuk 2 een algemene inleiding geven over wat herinneringen zijn en hoe ons autobiografisch geheugen werkt. Dit hoofdstuk biedt een algemeen wetenschappelijk kader voor de methodes die we in dit boek aanreiken. Het helpt je om de doelen van dit boek en de opdrachten te begrijpen. In deel 2 beginnen de oefeningen.

De spin Anansi is in de wolken. Het is hem gelukt vier onmogelijke en zeer gevaarlijke opdrachten uit te voeren. Hij heeft voor de God van de hemel een boa constrictor, een reuzenluipaard, de sluipwesp en de onzichtbare fee Mmotia uit het oerwoud gehaald. Als beloning mag hij nu de doos gevuld met verhalen ophalen in de hemel. De God van de hemel, Nyama, geeft hem met pijn in het hart weg. Maar ja, een man een man, een woord een woord. Dat was toch een van de eerste lessen die hij de mens had geleerd. Dan kun je als God niet opeens terugkrabbelen. Daar word je ongeloofwaardig van. Als God van de hemel kun je je van alles permitteren, maar dat nou net niet. Terug op aarde roept Anansi alle dorpelingen bijeen om het openen van de doos bij te wonen. Anansi doet dit in de opwinding te enthousiast, waardoor de verhalen ontsnappen. De mens moet vanaf dat moment op zoek naar zijn verhaal.\*

\* Bewerking van een Surinaams verhaal. De slimme spin Anansi speelt een grote rol in de verhalentraditie van Suriname.

### *Is deze methode geschikt voor mij op dit moment?*

Autobiografisch schrijven en reflecteren op het eigen leven is voor veel mensen een waardevolle activiteit, maar niet voor iedereen. Er zijn in ieder geval vier goede redenen om niet op dit moment met *Op verhaal komen* aan de slag te gaan.

#### *1 Je kijkt liever niet terug naar het verleden*

De eerste vraag die je jezelf kunt stellen is of je het in het algemeen leuk vindt om herinneringen op te halen. Sommige mensen willen eigenlijk liever niet terugkijken op hun leven. 'Er is te veel vervelends gebeurd vroeger', zeggen zij bijvoorbeeld. Als je dit ook vindt, kun je overwegen niet met dit boek verder te gaan.

#### *2 Je piekert veel, en maakt je vaak zorgen*

Ook voor mensen die bovenmatig piekeren en zich veel zorgen maken is deze methode mogelijk minder geschikt. Hieronder staan zes vragen over piekeren en je zorgen maken. Wanneer je de meeste vragen met 'ja' beantwoordt, raden wij aan om niet met *Op verhaal komen* te beginnen. Er bestaat dan een kans dat het ophalen van herinneringen het piekeren versterkt. Er zijn goede methoden om te leren minder te piekeren.

- Mijn zorgen overweldigden me vaak. NEE / JA
- Er zijn veel situaties waarover ik me zorgen maak. NEE / JA
- Er is altijd iets waarover ik me zorgen maak. NEE / JA
- Wanneer er iets negatiefs gebeurt, blijf ik daar lang over piekeren. NEE / JA
- Als ik begin te piekeren, kan ik dat moeilijk stoppen. NEE / JA
- Ik pieker vaak over mijn verleden. NEE / JA

#### *3 Je bent vaak erg somber*

Een derde reden om op dit moment niet met *Op verhaal komen* te beginnen is wanneer je je depressief voelt. De kern van depressie wordt ge-

vormd door gevoelens van interesseverlies en intense somberheid. Onderstaande vragen (Jongerius e.a., 2008) kunnen je een idee geven. Wanneer je vijf of meer vragen met 'ja' beantwoordt is het beter om eerst te overleggen met je huisarts. Hij of zij kan met je bekijken in welke mate je last hebt van depressiviteit. Mogelijk is het beter om *Op verhaal komen* onder begeleiding te doen of eerst andersoortige hulp te ontvangen.

- Bent je innerlijk niet tevreden met je leven? NEE/JA
- Heb je het gevoel dat je leven leeg is? NEE/JA
- Verveel je je vaak? NEE/JA
- Heb je meestal een slecht humeur? NEE/JA
- Voel je je meestal ongelukkig? NEE/JA
- Voel je je vaak hopeloos? NEE/JA
- Vind je het vervelend om te leven? NEE/JA
- Heb je het gevoel dat je situatie hopeloos is? NEE/JA

#### 4 *Je hebt onverwerkte trauma's*

Wanneer je in je leven ernstige traumatische gebeurtenissen hebt meegemaakt en deze nog niet hebt verwerkt raden wij je af om zelfstandig met *Op verhaal komen* te beginnen. Er zijn vaak allerlei signalen die erop wijzen dat een gebeurtenis niet is verwerkt: flashbacks aan de gebeurtenis die je zomaar overvallen, heftige schrikreacties, het willen vermijden van alles wat je aan die gebeurtenis doet denken of er juist steeds naar terugkeren, nachtmerries, angstgevoelens.

De zojuist genoemde thema's en criteria zijn niet meer dan indicaties. Bij twijfel raden we je aan om te overleggen met je huisarts of met een hulpverlener. Wanneer je aan de slag gaat met herinneringen en je gaandeweg merkt dat het je geen goed doet (bijvoorbeeld doordat je er slecht van gaat slapen of dat je inderdaad veel gaat piekeren) is het goed om te stoppen of begeleiding te zoeken.

# 2

## *Herinneringen*

### *Autobiografisch geheugen en herinneringen*

In dit hoofdstuk beschrijven we het autobiografisch geheugen, althans zoals wetenschappers nu, na vele jaren van onderzoek, denken dat ons autobiografisch geheugen werkt. We zullen laten zien dat het autobiografisch geheugen en ons vermogen om te herinneren van grote waarde zijn voor onze identiteit, voor het idee en besef van wie we zijn. We zullen ook bespreken dat herinneren een alledaagse activiteit is. Mensen kunnen herinneringen voor verschillende doeleinden gebruiken. De invloed die een herinnering op ons heeft, hangt af van de vraag voor welk doel we de herinnering gebruiken.

#### *Het autobiografisch geheugen*

In het Lucky Luke-verhaal *De genezing van de Daltons* wil professor Von Himbeergeist, als een soort voorloper van Sigmund Freud, bewijzen dat misdadigers ziek zijn door een gebeurtenis eerder in hun jeugd. Overal waar hij opduikt beginnen mensen herinneringen te vertellen: de voorzitter van de wetenschappelijke academie die met een bel rinkelt om de orde te bewaren, kreeg van zijn moeder al vroeg een rammelaar; de gevangenisdirecteur stopte als jongetje al vogeltjes in een kooi; de bankdirecteur had in zijn jeugd een roze spaarvarkentje en de professor zelf moest doen wat zijn vader zei. Na het onthullen van deze herinneringen barsten de betrokkenen in huilen uit. Ze komen erachter dat de gebeurtenis hun leven in een richting gestuurd heeft die ze toch niet zelf gewild hebben. Dat brengt menigeen tot een keerpunt in zijn leven: misdadigers



geven niet alleen hun gestolen goed terug, maar ook hun eigen spullen, de bankdirecteur kiest voor een zwervend bestaan en de professor zelf sluit zich bij de misdadige Daltons aan. De enigen die niet veranderen zijn Lucky Luke, die weigert over zijn verleden te praten, en de Daltons, die in geuren en kleuren vertellen hoe ze al in hun jeugd met hun familie banken en treinen overvielen.

In alle komische overdrijving vinden we in het stripverhaal *De genezing van de Daltons* de stelling dat het onthullen van (pijnlijke) herinneringen het leven een andere wending kan geven. In de afgelopen jaren is naar deze stelling veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. We willen in dit en het volgende hoofdstuk de belangrijkste bevindingen bespreken.

### *Het autobiografisch geheugen: een huis met drie kamers*

In dit boek gaat het om herinneringen die te maken hebben met gebeurtenissen en perioden uit ons eigen leven. Deze herinneringen liggen opgeslagen in ons zogeheten *autobiografisch geheugen*. Het autobiografisch geheugen wordt ook wel het episodisch geheugen genoemd. Het gaat om hoogst individuele herinneringen aan ons eigen leven. Daarmee onderscheidt het autobiografisch geheugen zich van andere delen van ons geheugen, die bijvoorbeeld betrekking hebben op onze woordenschat of op onze kennis over de wereld. Deze meer abstracte kennis ligt opgeslagen in het zogeheten *semantisch geheugen*. Voor dit boek is vooral het autobiografisch geheugen interessant.

Als we ons het autobiografisch geheugen willen voorstellen, dan kan dat als een huis met drie kamers. In de eerste kamer ligt een enorm grote verzameling Ansichtkaarten. De afzonderlijke kaarten hebben betrekking op eenmalige gebeurtenissen in ons leven. Het gaat daarbij om *specifieke herinneringen* aan iets wat we in ons leven hebben meegemaakt: zoals het winnen van een zak vol knikkers, de keer dat je moeder tegen je zei dat je te dik bent of de plek waar je was toen je hoorde dat het World Trade Center in New York werd doorboord door twee vliegtuigen en instortte. Aan deze specifieke herinneringen zijn vaak allerlei zintuiglijke waarnemingen verbonden: je weet nog precies welke kleren je aanhad,

hoe de stem van je moeder klonk, hoe iets rook, wat voor weer het was of hoe je je voelde. De kamer met specifieke herinneringen bestaat eigenlijk uit twee kasten. In de ene kast liggen ansichtkaarten met positieve herinneringen, en in de andere kast zijn ansichtkaarten met negatieve herinneringen opgeslagen.

In de tweede kamer liggen herinneringen aan gebeurtenissen opgeslagen die niet gebonden zijn aan één bepaald tijdstip: de *algemene gebeurtenissen*. Deze nemen vaak een iets langere tijd in beslag, zoals 'de vakantie met mijn broer in Italië' of ze kwamen vaker voor, zoals 'het jaarlijks vieren van Sinterklaas'. Deze herinneringen hebben vaak niet het gedetailleerde van de specifieke herinneringen. Ze omvatten wel meestal oordelen, zoals 'die vakantie was een van de beste van mijn leven'. Door dit deel van het geheugen weten we nog wel hoe we in het algemeen thuis Sinterklaas vierden, maar we herinneren ons niet één specifieke sinterklaasavond waarop we een heel bijzonder cadeau kregen. Wanneer we ons een specifieke sinterklaasavond herinneren, bevinden we ons weer in de eerste kamer met ansichtkaarten.

Behalve de kamers met de specifieke herinneringen en de algemene gebeurtenissen is er nog een derde kamer met herinneringen die verwijzen naar een bepaalde *periode* in je leven, zoals de tijd dat je in een bepaalde stad woonde of de tijd dat je een bepaalde baan had. Vaak zijn deze herinneringen verbonden aan algemene beschrijvingen van wat je in die periode deed, met wie, waar en waarom.

Hoe werkt ons geheugen nu precies? Moderne wetenschappers denken dat de drie kamers in het huis van ons autobiografisch geheugen op een bepaalde manier met elkaar verbonden zijn. Wanneer we bewust op zoek gaan naar een specifieke gebeurtenis in ons leven, komen we eerst in de kamer met perioden. Daar zoeken we eerst naar de periode waarin de gebeurtenis zich voordeed. Daarna komen we bij de kamer van algemene gebeurtenissen en vinden we de categorie gebeurtenissen waartoe de specifieke gebeurtenis behoort. Dan lopen we de eerste kamer in en zijn we in staat de ansichtkaart te vinden die we zoeken.

### *Herinneren*

We kunnen ons nu voorstellen hoe de herinneringen die we hebben in ons brein zijn opgeslagen. Dit is de structuur van ons autobiografisch geheugen. Daarnaast is er het proces van herinneren. Herinneren vindt plaats wanneer we ons als het ware actief in de kamers van ons geheugen begeven. We halen ons gebeurtenissen voor de geest. Dit wordt ook wel *reminiscentie* genoemd. In dit boek zullen we de woorden herinneren en *reminiscentie* door elkaar gebruiken. *Reminiscentie* kan spontaan optreden, maar ook een gewilde en bewuste keuze zijn.

Soms komen herinneringen schijnbaar zonder aanleiding naar boven, er schiet je letterlijk iets te binnen over vroeger. Vaak komen herinneringen spontaan naar boven door associaties. Vooral geuren kunnen je razendsnel voeren naar vroegere tijden: als je je kinderen naar school brengt, roept de zweterig-stoffig-krijtachtige geur van school herinneringen wakker aan je eigen schooltijd. Spontaan herinneren brengt je soms direct in de kamer met specifieke herinneringen. Je ziet de ansichtkaart weer voor je. En zoals dat gaat brengt de ene herinnering je direct bij de volgende, zodat je een hele reeks herinneringen krijgt. En na een reeks specifieke herinneringen kom je vanzelf bij de andere kamer. Dan zeg je bijvoorbeeld: 'Dat was nog eens een tijd.' Spontaan herinneren is overigens niet altijd plezierig. Wanneer je een erg nare gebeurtenis (trauma) hebt meegemaakt, kan die herinnering voortdurend en ongewenst bij je opkomen. Steeds opnieuw maak je die gebeurtenis mee.

Maar je kunt ook zelf actief op zoek gaan naar herinneringen. Dat loopt zoals hierboven beschreven van algemeen naar specifiek. Door terug te denken aan de levensperiode van je middelbareschooltijd, komen er herinneringen boven aan de mensen die je toen kende en de dingen die je toen deed. Er worden algemene gebeurtenissen opgeroepen zoals de wiskundelessen, maar ook specifieke herinneringen, zoals de keer dat je voor het bord werd geroepen en het helemaal niet lukte om die wiskunde-som te maken.

We brengen ook ordening en samenhang in onze herinneringen aan specifieke gebeurtenissen en perioden in ons leven. We koppelen onderdelen van het autobiografisch geheugen aan elkaar. En dat doen we door het maken van levensverhalen. Het kan daarbij gaan om kleine levensverhalen, waarin gedetailleerde specifieke herinneringen een plaats hebben. De soms chaotische indrukken die we bijvoorbeeld van een vakantie hebben, krijgen een plaats in een verhaal over de vakantie doordat we aan de hand van foto's mensen laten delen in onze vakantie verhalen. In de loop der tijd ontwikkelen we daarmee een soort standaardverhaal over deze vakantie. De vele indrukken die we niet op foto hebben vastgelegd verdwijnen langzamerhand naar de achtergrond. De indrukken die we wel op foto hadden vastgelegd krijgen een andere kwaliteit doordat de zintuiglijke indrukken langzaam vervangen worden door woorden en de verhalen die we erover vertellen.

Naast de verzameling van veel kleinere levensverhalen bestaan er ook grotere levensverhalen, waarbij je verschillende levensperioden met elkaar in verband brengt en er een ordening in aanbrengt. Mensen houden ervan om hun leven een bepaalde samenhang te geven en daarmee een bepaalde richting of doel. In deze levensverhalen zijn liefde en werk belangrijke thema's, die een grote rol spelen bij de ordening van de herinneringen aan ons leven.

### *Waarom herinneren we ons eigenlijk?*

Hiervoor hebben we beschreven hoe het autobiografisch geheugen en herinneren technisch werkt. Maar wat is eigenlijk het nut van het autobiografisch geheugen? Waarom slaan we — soms tegen wil en dank — al die ansichtkaarten op? In de laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar de functies van ons autobiografisch geheugen en remiscentie. Globaal kunnen we drie functies onderscheiden: de sociale, de lerende en de identiteitsvormende functie van het herinneren.

*De sociale en culturele functie van herinneren*

Een belangrijk doel van reminiscentie is het delen van herinneringen met andere mensen. Denk maar eens aan de verhalen die keer op keer (te pas en te onpas) in families en relaties worden verteld. Dat kunnen leuke verhalen zijn die ons laten lachen of verdrietige verhalen die ons weemoedig maken. Wat ze ook teweegbrengen, de verhalen onderstrepen een gezamenlijke band. Het vertellen en delen van herinneringen zorgen voor verbinding, vooral ook de verhalen die onze merkwaardigheden, moeilijkheden of blunders laten zien. Deze verhalen verbinden ons in ons mens-zijn: onze kwetsbaarheid, onze krakkemikkige pogingen iets te maken van het leven, onze onzekerheden. Door herinneringen te vertellen die je kwetsbaarheid laten zien, laat je jezelf kennen. Deze verhalen nodigen de ander uit om vergelijkbare herinneringen op te halen. Soms gaat het iets te hard, bijvoorbeeld wanneer een wildvreemde in tien minuten bij de bushalte zijn of haar levensverhaal vertelt, met alle ups en vooral downs. Maar daar gaat dan meestal ook niet de uitnodiging of verwachting van uit dat jij hetzelfde doet.

Een bijzondere sociale functie is de overdracht van kennis en ervaring. Je geeft iets door van wat je zelf in je leven hebt meegemaakt, bijvoorbeeld aan mensen van een jongere generatie. Vaak wil je daarbij ook een bepaalde waarde of les die je zelf geleerd hebt aan anderen doorgeven. Een ander voorbeeld van de sociale functie zijn getuigenissen. Slachtoffers van grote rampen ervaren een grote behoefte om daarover te vertellen. Het is een deel van het verwerkingsproces. Maar het heeft ook een maatschappelijke functie. Zolang wordt herinnerd, wordt niet vergeten en is de kans op herhaling geringer. Het draagt eraan bij dat bepaalde waarden levend blijven. Herinneren hoeft niet altijd met woorden. Monumenten zijn stille getuigenissen.

⋮ Midden in het bruisende Berlijn werd in 2005 een zeer omvangrijk  
⋮ monument ter nagedachtenis aan de vermoorde joden in Europa  
⋮ geopend: het *Holocaust-Mahnmal*. Het enorme monument beslaat  
⋮ een grondoppervlakte van ongeveer drie voetbalvelden tussen de  
⋮

Brandenburger Tor en de Potsdamer Platz. Het monument bestaat uit 2711 betonnen blokken. Het is een labyrint van donkergrijze pilaren die in hoogte variëren van enkele decimeters tot bijna vier meter. Volgens de architect Eisenman kan het bij de bezoekers hetzelfde gevoel van verlatenheid oproepen dat de slachtoffers van de Holocaust destijds hadden.

Getuigenissen kunnen ook in het teken staan van waarheidsvinding. Gerontoloog Peter Coleman heeft veel onderzoek gedaan naar verhalen van oorlogsslachtoffers. Hij schrijft: '[...] het eerste doel van het geheugen is om te getuigen van de waarheid. Zonder de zoektocht naar de waarheid zijn genezing en verzoening niet mogelijk.' (Coleman, 2002, 231)

#### *Leren als functie van herinneren*

Een tweede functie van herinneren is dat het ons helpt om problemen op te lossen. Zonder ons autobiografisch geheugen zouden we geen levenservaring verwerven. Al doende ontdekken we in het leven wat werkt en wat we willen. We ontdekken onze talenten en grenzen. We worden geconfronteerd met moeilijke gebeurtenissen en proberen een oplossing te vinden. Later kunnen we daarop terugvallen. Wanneer we met een vergelijkbare situatie worden geconfronteerd, graven we in ons geheugen: hoe ben ik daar toen mee omgegaan? Welke raad of welk advies heb ik toen gekregen? Het herinneren van de eerdere situatie helpt om op een goede manier met de situatie om te gaan. We zijn eigenlijk niet door schade en schande wijs geworden, maar door ons vermogen om de schade en schande te herinneren en erop te reflecteren.

#### *Identiteitsvorming als functie van herinneren*

De derde functie van ons autobiografisch geheugen is het vormen en in stand houden van onze identiteit. Identiteit is het antwoord op de vraag 'wie ben ik?'. Die vraag beantwoorden we met verhalen over ons leven. We hebben verhalen over onze jeugd en ouders en hoe we daarbij zijn gevormd. We hebben verhalen over vriendschappen en liefdes, over