

Elke psychotherapeut kan ermee te maken krijgen: pseudo-herinneringen. Dat wil zeggen herinneringen die niet op waarheid berusten, maar door de cliënt zijn geconstrueerd zonder dat hij zich daar in principe van bewust is. Omdat het lastig is te beoordelen of iemands levensverhaal waarheidsgetrouw is, is het van belang dat elke psychotherapeut enige kennis heeft van dit fenomeen en alert is op het voorkomen ervan in zijn praktijk. Dit artikel wil daaraan bijdragen door nader in te gaan op de achtergronden van pseudo-herinneringen en de rol van de therapeut.

Pseudo-herinne

Wim D. Visser

Historicus en beleidsadviseur bij het
Arq Kenniscentrum Oorlog, Vervolging
en Geweld



Zij hadden altijd in het verhaal
geloofd en moesten dat beeld
opeens bijstellen

ringen



Ongelooflijke herinneringen

Mijn belangstelling voor het fenomeen pseudo-herinneringen werd gewekt door de memoires van Piet Reijnen, een dwangarbeider die in de Tweede Wereldoorlog bij de UFA in Duitsland werkzaam is geweest. Hij beschrijft in deze memoires, die onderdeel waren van zijn therapie bij de bekende oorlogspsychiater Bastiaans, hoe hij als assistent-cameraman betrokken raakte bij zeer geweldadige filmopnamen, waarbij concentratiekampgevangenen werden ingezet. Het zijn beschrijvingen die elke verbeelding tarten.

Ik vond het moeilijk voor te stellen dat dit allemaal echt gebeurd was en startte een zoektocht naar de achtergronden van dit verhaal. Na uitgebreid onderzoek was mijn conclusie dat dit verhaal met aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid grotendeels op pseudo-herinneringen berustte. Ik beschrijf dat in mijn boek *Camera-man onder de nazi's*.¹ Die uitkomst was met name voor de familie, met wie ik in nauw contact stond, een hard gelag. Zij hadden altijd in het verhaal geloofd en moesten dat beeld opeens bijstellen.

Ontstaan van pseudo-herinneringen

Wat zijn pseudo-herinneringen nu precies? Hoe ontstaan ze en hoe moeten we ze duiden? Hoe kan een therapeut ze herkennen en – niet onbelangrijk – wat is een verantwoorde manier om hiermee om te gaan? Om het antwoord op die vragen dichterbij te brengen, is het van belang enig licht te werpen op de globale werking van het geheugen. Al lange tijd is bekend dat de ervaringen van elk mens worden opgeslagen in het kortetermijngeheugen, om van daaruit terecht te komen in het langetermijngeheugen. Maar na verloop van tijd, als de meegemaakte gebeurtenissen verder terug liggen in de tijd, vervagen de herinneringen daaraan geleidelijk

Als mensen teruggrijpen op hun verleden,
hebben zij onbewust de neiging om deze gaten
in hun herinnering te gaan invullen

en kost het ons steeds meer moeite deze op te roepen. Oftewel, de meeste dingen die je meemaakt vergeet je op den duur.²

Gebeurtenissen die indruk maken, zijn langer in ons langetermijngeheugen aanwezig dan andere, maar ook daarin vallen gaten. Uit onderzoek blijkt dat als mensen teruggrijpen op hun verleden, zij onbewust de neiging hebben deze gaten in hun herinnering te gaan invullen. Mensen doen dat omdat ze voor hun omgeving graag geloofwaardig willen zijn en liefst een coherent verhaal vertellen met een kop en een staart. De consequentie daarvan is dat de waarheid, onbewust en tot op zekere hoogte, vaak geweld wordt aangedaan. Er worden elementen aan het verhaal toegevoegd die niet gebaseerd zijn op eigen herinneringen, maar een andere bron hebben. Het kan ook dat mensen de leemtes in hun geheugen niet zelf invullen, maar extern op zoek gaan naar ontbrekende details om tot een bevredigende reconstructie te komen. Films, boeken en verhalen die de persoon in kwestie tot zich heeft genomen kunnen een verhaal inkleuren, evenals interne factoren zoals dromen en fantasieën.³ Die versie van het verhaal wordt dan hun nieuwe waarheid, die in veel gevallen niet klopt. Daarmee zijn het pseudo-herinneringen geworden.⁴

Films, boeken en verhalen kunnen een verhaal inkleuren, evenals dromen en fantasieën

Deze pseudo- of valse herinneringen kunnen ook onder invloed van derden worden gevormd, niet in de laatste plaats door de psychotherapeut. Deze kan bijvoorbeeld door het stellen van suggestieve vragen het gesprek een bepaalde kant opsturen. Denk aan de zogenoemde hervonden herinneringen aan seksueel misbruik, waarbij therapeuten een verleden van misbruik boven water krijgen, zonder dat daar concrete herinneringen van de betrokkenen aan ten grondslag liggen.⁵ De conclusie is dat therapeuten er goed aan doen zich te realiseren dat niet alle verhalen die ze in hun praktijk te horen krijgen op waarheid berusten, hetzij geheel hetzij gedeeltelijk.

Pseudo-herinneringen en therapie

De vraag is, waar pseudo-herinneringen ophouden en pure fantasie begint. Herinneringsdeskundige Harald Merckelbach maakt in dit verband een duidelijk onderscheid tussen pseudo-herinneringen, waarbij de persoon in kwestie zich niet bewust is dat hij onwaarheid

spreekt, en personen die bewust de waarheid verdraaien om anderen te misleiden. Volgens Merckelbach is een authentieke pseudo-herinnering te herkennen als die ook gedragsconsequenties heeft. Tevens wijst hij erop dat de persoonlijkheid van iemand een belangrijke rol speelt bij het fenomeen pseudo-herinneringen. Je zult het eerder aantreffen bij mensen met een rijke fantasie die goede vertellers zijn, dan bij mensen voor wie dit niet geldt. De verhalen van dit soort persoonlijkheden komen vaak zo authentiek over, omdat de luisteraars te maken hebben met wat genoemd wordt 'truth bias': wie een verhaal goed wil begrijpen, moet er om te beginnen vanuit gaan dat het verhaal klopt. Begrijpen is voor waar aannemen.⁶ Een therapeut moet daar voor waken.

Wat doe je nu als therapeut als een cliënt zich met klachten bij je meldt, maar je gerede twijfels hebt of het verhaal daarachter wel een getrouwe afspiegeling is van wat er daadwerkelijk gebeurd is? Simone de la Rie, psychotherapeut en onderzoeker bij Stichting Centrum '45, kent het fenomeen pseudo-herinneringen uit haar praktijk. Haar uitgangspunt is dat cliënten die traumagerelateerde klachten hebben, hulp zoeken omdat ze lijdensdruk ervaren. Iedereen presenteert de klachten die daarmee samenhangen op zijn eigen manier. Onware verhalen maakt zij, en dat geldt ook voor collega's, niet vaak mee. Wel schieten sommigen door in de presentatie van hun klachten om duidelijk te maken hoe erg het allemaal geweest is, en doen op die manier de waarheid geweld aan. Ook komt het voor dat de tijdslijn van een verhaal niet altijd consistent is en dat er feitelijkheden door elkaar lopen en niet kloppen. Bij de intake en diagnostiek komt het vaker voor dat cliënten met verhalen komen waarbij getwijfeld wordt aan het waarheidsgehalte, maar in die gevallen is er ook vaak sprake van persoonlijkheidsproblematiek. Die cliënten komen dan niet in aanmerking voor traumabehandeling, maar worden doorverwezen.

Therapie is geen waarheidsvinding

Als De la Rie bij haar traumatherapie twijfelt aan een verhaal of stuit op inconsistenties, laat ze dat nooit passeren. Ze benoemt het en probeert het op een vriendelijke manier bespreekbaar te maken. Als mensen in zo'n onwaarschijnlijk verhaal blijven hangen, wordt het ingewikkelder. De la Rie nuanceert: 'Therapie is geen waarheidsvinding en het heeft niet per se gevolgen, maar pertinente onjuistheden moet je wel corrigeren. Alleen dat doe je niet door te zeggen dat iets echt niet

kan kloppen.' Zij bepleit in dat soort gevallen uit te leggen wat de functie van herinneren is en de cliënt duidelijk te maken dat het doel van elke therapie is om tot verwerking van ingrijpende gebeurtenissen te komen en daar betekenis aan toe te kennen. Daarvoor is het wel nodig die ervaringen zo goed en correct mogelijk op een rijtje te krijgen. De therapeut is degene die daarbij helpt en als dat lukt, zit je al een eind in de goede richting.⁷

Mensen die uit regimes komen waarin ze systematisch onderdrukt werden, zijn van jongsaf aan gewend om verhalen te vertellen

Noodzaak van een visie

Interessant in dit kader is ook de opvatting van de uit Syrië gevluchte psychiater Aram Hasan die in zijn praktijk veel met getraumatiseerde vluchtelingen werkt. In een interview met de publicist Frank Meester zegt hij hierover: 'Mensen die uit regimes komen waarin ze systematisch onderdrukt werden, zijn van jongsaf aan gewend om verhalen te vertellen die zich op een subtiele manier bewegen tussen waarheid en niet-waarheid. Op school, op hun werk, bij de dokter, op het gemeentehuis, overal passen ze die tactiek toe. Ze zijn daar dus ontzettend goed in geworden. Het is hun manier om om te gaan met de onderdrukking en de spanningen die daarbij komen kijken. Voor mij als psychiater doet het er niet zoveel toe of het wel of niet werkelijk gebeurd is wat mijn patiënten vertellen. Mijn focus ligt op de vraag hoe het komt dat iemand zich zo presenteert als hij zich presenteert. Hoe beïnvloedt het verhaal dat mijn cliënt vertelt zijn leven? Is het een verhaal waar hij of zij mee vooruit kan of belemmert het juist om verder te gaan? Kan ik daar iets in betekenen? Kan ik helpen om uit deze situatie te komen?'⁸

De visies van De la Rie en Hasan lijken elkaar niet uit te sluiten, al zijn ze niet helemaal identiek. Ze bevestigen in ieder geval wel het belang om als therapeut bewust te zijn van het voorkomen van het fenomeen pseudo-herinneringen in de behandelpraktijk en de noodzaak een visie te ontwikkelen hoe deze cliënten tegemoet te treden.

Wel vraag ik me af vanuit welke optiek Bastiaans indertijd Piet Reijnen behandeld heeft. Duidelijk is dat hij de suggesties van De la Rie, in retrospectief, niet ter harte heeft genomen. Maar toch neemt ze het voor Bastiaans op: 'Hij was als therapeut actief in een tijd dat er veel minder bekend was over wat er zich in de

oorlog allemaal heeft afgespeeld. Ook de expertise over de doorwerking van geweldservaringen stond nog in de kinderschoenen, laat staan over pseudo-herinneringen. Laten we niet te hard oordelen.'



REFERENTIES

1. Visser, Wim D., *Cameraman onder de nazi's: het ongelooflijke verhaal van een dwangarbeider*. Soesterberg: Aspekt, 2018.
2. Swaab, Dick, *Wij zijn ons brein: van baarmoeder tot Alzheimer*. Amsterdam/Antwerpen: Contact, 2010.
3. Goff, L.M. & H.L. Roediger, 'Imagination inflation for action events: Repeated imaginings lead to illusory recollection', in: *Memory and Cognition* 26 (1998) pp. 20–33.
4. Loftus, Elisabeth F. & Hoffman, Hunter G., 'Misinformation and memory: the creation of new memories', in: *Journal of Experimental Psychology: General* 1989, vol. 118, no 1, 100 – 104.
5. Crombag, Hans F.M. & Merckelbach, Harald, *Hervonden herinneringen en andere misverstanden*. Amsterdam/Antwerpen: Contact, 1996.
6. Interview met Harald Merckelbach, 24 januari 2018, Maastricht.
7. Interview met Simone de la Rie, 9 juli 2018, Die-men.
8. Meester, Frank, 'Psychiater Aram Hasan: "De mens is een wonder"', in: *Filosofie Magazine* (FM), nr. 7, 2018.