



DOUWE DRAAISMA

Terug naar de tienerjaren

Trauma en herinnering



Foto Wim Oskam/HH

Tijdens het minisymposium ‘Herinneringen aan trauma’s: accuraat en actueel?’ – gehouden op 25 november 2005 ter ere van het afscheid van de voorzitter van Stichting Pelita, de heer Stoové – was Douwe Draaisma één van de sprekers. In zijn lezing schetst hij dat mensen bij het ouder worden vaker terug gaan naar herinneringen uit de tijd van hun adolescentie en vroege volwassenheid en dat die herinneringen en de interpretaties ervan onderhevig zijn aan verandering.

Mijn perspectief zal vandaag enigszins zijdelings zijn. Ik wil enkele opmerkingen maken over het geheugen en me daarbij richten op twee verschijnselen die zich voordoen in een normaal ouder wordend geheugen. Het ene is de *revisie* van herinneringen, of liever: de herinnering als revisie van wat er gebeurd is. Het andere is het *reminiscentie-effect*, het verschijnsel dat in de ouderdom een soort trek naar de herinneringen uit de jeugd en vroege volwassenheid ontstaat. Het aspect van traumatische herinneringen en hoe accuraat die kunnen zijn, zal ik in eerste instantie even laten voor wat het is, pas aan het eind kan ik aangeven waarom deze twee verschijnselen ook voor de omgang met traumatische herinneringen van belang zijn.

Wanneer een psycholoog aan het woord is over de betrouwbaarheid van herinneringen dan past hem vooral bescheidenheid. Dat is niet omdat psychologen zich niet bezig hebben gehouden met de betrouwbaarheid van het geheugen. Het probleem is eerder dat ze bijna niet anders hebben gedaan. De reden is simpel: in het psychologisch laboratorium – en daar wordt veel van het experimentele werk uitgevoerd – is die betrouwbaarheid juist het gemakkelijkst te onderzoeken. De proefpersoon krijgt van de psycholoog iets aangeboden dat hij moet bekijken of leren, een tekst, een foto, een rijtje cijfers. Daarna verloopt er tijd, hoeveel tijd kan variëren, en daarna moet de proefpersoon reproduceren wat hij heeft onthouden. Het verschil tussen het aangeboden materiaal en wat daarvan gereproduceerd kan worden geeft dan een indruk van de betrouw-

baarheid van het geheugen. Het voordeel van deze opzet is precisie – en daar houden psychologen van.

Waarom zouden we dan bescheiden moeten zijn? Om twee redenen. Tot voor ongeveer twintig jaar is er relatief weinig onderzoek gedaan naar wat we nu het ‘autobiografische geheugen’ noemen, het geheugen voor je persoonlijke lotgevallen, het geheugen waar je een beroep op doet als iemand je vraagt waar je de laatste keer met vakantie bent geweest of wie je vrienden waren toen je op school zat. Wat zich in het autobiografische geheugen bevindt is niet eerst aangeboden door een psycholoog en als we iets uit dit geheugen reproduceren beschikken we in de regel niet over een boekhouding om te controleren of die herinnering wel accuraat is. Onderzoek naar het autobiografische geheugen kan maar zelden onder laboratoriumomstandigheden worden uitgevoerd. Dat is één.

De tweede reden is dat betrouwbaarheid in veel gevallen helemaal niet het belangrijkste aspect is van een herinnering. Een voorbeeld. Nogal wat oudere mensen vertellen dat ze de ervaring hebben dat herinneringen uit hun jeugd en vroege volwassenheid hun nu scherper voor de geest staan dan toen ze veertig of vijftig waren. Dat heeft verschillende experimenten uitgelokt van psychologen die zeiden: ‘dat zullen we dan wel eens zien!’. Ze gaven hun proefpersonen op-leeftijd klassenfoto’s van vijftig, zestig jaar geleden en vroegen hun om aan te geven wie ze herkenden en hoe die heetten. Wat bleek: veel vergissingen, naamsverwisselingen, nogal wat gezichten die niemand thuis kon brengen.

Triomfantelijke conclusie: u dént maar dat u in de ouderdom weer scherpere herinneringen aan vroeger hebt.

Maar was dat wel het punt? Is het psychologisch interessante feit niet eerder *dat* mensen in de ouderdom teruggaan naar vroege herinneringen, ook al zijn die niet helemaal accuraat? *Dat* herinneringen veranderen in de loop van een mensenleven is welbeschouwd nog het minst interessant, je wilt weten *hoe* ze veranderen en *waarom*. En trouwens: een herinnering die niet accuraat is, is nog steeds een herinnering.

Revisie: van conservering naar transformering

Laat ik een voorbeeld geven van onderzoek dat juist aan die aspecten recht doet. In dat onderzoek waren bijna zeventig mannen van 48 jaar ondervraagd over hun jeugd, voor een deel aan de hand van dezelfde vragen die hen in 1962 waren gesteld. De vragen informeerden naar hun denken en beleven als veertienjarige jongen, hun zelfbeeld, persoonlijkheid, seksualiteit, vrienden, positie in het gezin, school, opvoeding. Men vroeg de achtenveertigjarigen zich terug te verplaatsen in de jongen die ze destijds waren en het antwoord te geven dat passend zou zijn voor hoe ze er *toen* over dachten. Een terugblik over een afstand van vierendertig jaar, zo bleek, doet iets eigenaardigs met je herinneringen. Een paar grepen. Na de vraag ‘Wie was je moeders oogappeltje, jij of een van de andere kinderen?’ antwoordt dertig procent van de mannen: ‘Ik’ – *twee keer zoveel als in 1962*. Bij veel vragen is de discrepantie een

verdubbeling of halvering. De achtenveertigjarige beschrijven hun vader twee keer zo vaak als streng. Wie van de ouders neemt (nam) de meeste beslissingen thuis: een forse verschuiving in het voordeel van de moeder. Het 'ja' op de vraag of je thuis wel eens een tik kreeg zakt van 82 naar 33 procent.

Voor de goede orde: in dit onderzoek was de vraag niet hoe ze nu terugkeken op hun leven

met terugwerkende kracht mama's lieveling

als veertienjarige, maar hoe ze zich *herinnerden* dat de veertienjarige zijn leven ervaaarde. Dus niet: wie denkt u, terugkijkend als achtenveertigjarige, dat uw moeders oogappel was, maar: herinnert u zich of u als veertienjarige dacht dat u uw moeders oogappel was. De antwoorden op deze vraag wezen dus uit dat heel wat mannen van middelbare leeftijd met terugwerkende kracht mama's lieveling waren geworden. De veertienjarige was in hun geheugen niet geconserveerd, maar getransformeerd.

Dit is nu een vorm van vergeten die je buiten het autobiografische geheugen niet gemakkelijk aantreft. Het is niet simpelweg een kwestie van het wissen van sporen, het lijkt er eerder op dat we tot sommige sporen geen toegang meer hebben en dat dat te maken heeft met veranderingen in je leven die je perspectief op het verleden wijzigen.

Neem die na vierendertig jaar twee keer zo vaak als streng beoordeelde vaders. Misschien hebben die 48-jarigen in gedachten hun ja-

ren-vijftig vaders naast de jaren-tachtig vaders gehouden die ze zelf waren geworden en door die vergelijking werden hun eigen vaders in hun herinnering strenger dan ze destijds waren. Ik zie daarin een parallel met de zwart-wittelevisie. Tot de komst van de kleurentelevisie had niemand een zwart-wittelevisie, je had televisie. Punt. In die zin *volgde* de zwart-wittelevisie op de kleurentelevisie. Op dezelfde manier hadden veel van die veertienjarige jongens geen strenge vaders, die werden pas streng door de

komst van wat mildere conventies in de opvoeding. Op dezelfde manier kun je je met terugwerkende kracht een sobere jeugd herinneren die je destijds helemaal niet zo ervaren hebt.

Zijn die herinneringen dan nog wel betrouwbaar en accuraat, als ze blijkbaar zo veranderd zijn? Volgens mij is dat de verkeerde vraag. Onderzoek als dit maakt iets duidelijk over het natuurlijke gedrag van ons geheugen. Het geheugen maakt geen proces-verbaal op van wat we meemaken. Het legt geen dossiers aan van onze ervaring. Het bevat eerder *interpretaties* van wat we beleven en die interpretaties veranderen door wat we beleven.

Dit is misschien de goede plek om te wijzen op een funeste redeneerfout die je wel eens hoort maken. Het verloop is ongeveer als volgt:

- herinneringen hebben betrekking op het verleden;
- het verleden is niet meer te veranderen;
- *ergo*: herinneringen die veranderen zijn niet meer betrouwbaar.

Dit is een verleidelijke, maar door en door misleidende redenering. In werkelijkheid wordt elke herinnering opgeladen doordat zich een contact sluit tussen twee polen in de tijd: het *verleden* van de herinnering en het *nu* waarin de herinnering wordt opgehaald. Iedere herinnering, hoe oud ook, is heel even het nieuwste, het heden, en iets – of soms heel veel – van dat heden schuift in de herinnering en kan er iets anders van maken. Herinneringen, op verschillende momenten opgehaald, verschillen van kleur, van warmte, van smaak. Aan de gedachte dat je van bepaalde herinneringen, ook al zijn ze oud, nu nog treurig of vrolijk kunt worden is iedereen gewend, dat omgekeerd je stemming herinneringen van gedaante kan laten veranderen, vereist een revisie van je voorstelling van de herinnering als getrouwe kopie van je verleden.

Reminiscentie-effect: een hobbel tussen je vijftiende en vijfentwintigste

Over het ouder wordende geheugen denken we vaak in termen van verval en aftakeling. Dat is in grote trekken terecht. Maar temidden van het oprukkende vergeten doet zich ook iets nieuws voor. In het op leeftijd rakende geheugen lijkt een trek te ontstaan naar vroege herinneringen. Dit verschijnsel staat bekend als het 'reminiscentie-effect' en is inmiddels in enkele honderden studies nader onderzocht. Psychologen maken vaak gebruik van een techniek waarbij de proefpersoon een serie woorden krijgt aangeboden met het verzoek een herinnering te vertellen die per associatie door dat woord wordt opgeroepen. Naderhand tracht

men de herinneringen te dateren. In grafieken die de verdeling van die herinneringen over de levensloop aangeven is bij proefpersonen vanaf circa zestig jaar een 'reminiscentiehobbel' aan te wijzen: over de periode tussen ruwweg het vijftiende en vijfentwintigste jaar worden relatief veel herinneringen verteld, meer dan over de jaren van de middelbare leeftijd. Het reminiscentie-effect weet zich zelfs te handhaven

memorabele en beslissende leeservaringen rond je twintigste

tegen de ravage van een beginnende Alzheimer in. De psychologen Fromholt en Larsen vroegen dertig Alzheimerpatiënten tussen de 71 en 89 jaar een herinnering te vertellen aan een gebeurtenis die veel voor hen had betekend. Vergeleken met een groep even oude, maar gezonde proefpersonen vertelden zij minder herinneringen (acht om achttien), maar de verdeling over het leven was identiek. Men kan het reminiscentie-effect 'harder zetten' door de proefpersonen niet op woorden te laten reageren, maar ze uit te nodigen verhalen over zichzelf te vertellen die ze zeker zouden opnemen als ze een boek over hun leven zouden schrijven. Met deze instructie verkreeg Fitzgerald een uiterst krachtig reminiscentie-effect: zijn proefpersonen vertelden over de jaren tussen hun tiende en twintigste meer dan over hun jaren tussen vijftigste en tachtigste samen. Ook het lezen van boeken is onderhevig aan reminiscentie-achtige effecten. In *NRC-Handelsblad* liep een tijdlang de reeks 'Het

beslissende boek van...'. Dat betrof vrijwel uitsluitend boeken die rond het twintigste gelezen waren; wij zijn nu al te oud om nog een beslissend boek tegen te komen. Memorabele leeservaringen, bij oudere proefpersonen, volgen de vertrouwde reminiscentieverdeling.

Het reminiscentie-effect begint een meetbare omvang te krijgen tegen het zestigste en wordt daarna krachtiger. De vergrijzing opent in dit opzicht nieuwe experimentele mogelijkheden. Costa en Kastenbaum vroegen 267 hon-

derdjarigen en ouder naar de herinnering aan de opwindendste gebeurtenis in hun leven. De periode tot hun 39-ste bevatte 69 procent van dergelijke herinneringen, voor de zestig levensjaren die daar nog op volgden was er derhalve slechts 31 procent over. Recenter is een groep honderdjarigen in Denemarken onderzocht over hun herinneringen. Hun antwoorden werden vergeleken met die van een groep tachtigjarigen. De honderdjarigen gaven een afgetekener reminiscentie-effect te zien dan de 'jonkies' van tachtig. Voor het overige leek het belangrijkste verschil tussen tachtig- en honderdjarigen dat de laatste groep simpelweg twintig jaar meer van relatief weinig herinneringen had. De onderzoekers vonden ook een intrigerende illustratie van de kracht van het reminiscentie-effect. De Duitse bezetting van Denemarken tijdens de Tweede Wereldoorlog viel voor de tachtigjarigen precies in de leeftijd van de reminiscentiehobbel. De honderdjarigen waren toen in de veertig. Gevraagd naar

belangrijke publieke gebeurtenissen in hun leven vertelde de helft van de tachtigjarigen een herinnering die verband hield met de Tweede Wereldoorlog. Geen enkele honderdjarige deed dat. Woorden als 'vlag' en 'geld' lokten bij de honderdjarigen precies één herinnering aan de Tweede Wereldoorlog uit en vier aan de hereniging van Jutland met Denemarken in 1920. Zij waren toen zelf rond de twintig. Leeftijd, niet de ernst van de omstandigheden, lijkt een selecterende factor bij wat er in de ouderdom zichtbaar wordt in het geheugen.

Trauma en herinneringen

Beide verschijnselen in het autobiografische geheugen – dat herinneringen aan revisie onderhevig kunnen zijn en dat op oudere leeftijd juist de vroegere herinneringen levendiger lijken te worden – hebben relevantie voor het thema van trauma en herinneringen. Wat het eerste betreft: die mannen die veertien waren in 1962 zijn geboren in 1948, dus



na de oorlog. Ze zijn opgegroeid in gewone Amerikaanse gezinnen en werden ondervraagd over de gewone, dagelijkse omstandigheden van hun leven: thuis, school, vrienden. Als een afstand van vierendertig jaar, bij dit soort gewone, niet-traumatische herinneringen, al een dergelijk verschil kan maken, wat moeten we dan denken van herinneringen aan traumatische gebeurtenissen na een afstand van zestig jaar? Let op: ik zeg *niet* dat herinneringen door afstand in de tijd steeds onbetrouwbaarder worden of dat wat men zich zestig jaar later herinnert zo niet gebeurd is, ik wil er alleen op wijzen dat de *interpretatie* van wat er gebeurd is en de herinnering aan hoe men daar indertijd op gereageerd heeft kan veranderen. Het is buitengewoon moeilijk, suggereert dit onderzoek, om uit het geheugen van de zeventigjarige nog de beleving van het kind van tien tevoorschijn te halen.

Wat het reminiscentie-effect betreft, heb ik me wel eens afgevraagd of dat een rol kan spelen bij de herbeleving van traumatische gebeurtenissen in de ouderdom. Vaak worden die herbelevingen in de literatuur toegeschreven aan het afnemen van de weerstand of het geleidelijk wegvallen van externe prikkels, zoals een actief sociaal leven of een veeleisend beroep. De gedachte was dan dat die herinneringen lang weggedrukt bleven door de aandacht op andere zaken te richten, het stichten van een gezin, het opbouwen van een maatschappelijk bestaan, en dat als die activiteiten in de ouderdom op de achtergrond raken die traumatische herinneringen met dubbele kracht en hevigheid terug-

keren en zich ditmaal niet laten terugdringen. Maar het zou ook wel eens zo kunnen zijn dat die herbelevingen in de hand gewerkt worden door wat zich in *ieder* ouder wordend geheugen afspeelt, los van traumatische herinneringen, namelijk een terugkeer naar herinneringen uit de jeugd en vroege volwassenheid. Het verschil is natuurlijk dat voor oorlogsgetroffenen de kans zoveel groter is dat die reminiscentieperiode nu juist zulke traumatische herinneringen bevat. Maar *dat* het geheugen zich in de ouderdom als het ware naar achteren begint te richten en zo herinneringen van lang geleden weer tevoorschijn haalt, dat is iets wat zich blijkbaar in elk geheugen op leeftijd afspeelt.

Literatuur

- Costa, P. & R. Kastenbaum, 'Some aspects of memories and ambitions in centenarians', in: *The Journal of Genetic Psychology* vol. 110 (1967) pp. 3-16.
- Draaisma, D., *Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt. Over het autobiografische geheugen*. Groningen: Historische Uitgeverij, 2001.
- Fromholt, P., D.B. Mortensen, P. Torpdahl, L. Bender, P. Larsen & D.C. Rubin, 'Life-narrative and word-cued autobiographical memories in centenarians: comparisons with 80-year-old control, depressed, and dementia groups', in: *Memory* vol. 11 (2003) pp. 81-88.
- Jansari, A. & A.J. Parkin, 'Things that go bump in your life: explaining the reminiscence bump in autobiographical memory', in: *Psychology and Aging* vol. 11 (1996) pp. 85-91.

DOUWE DRAAISMA is bijzonder hoogleraar geschiedenis van de cognitieve psychologie aan de Universiteit Groningen.