DE KUNST VAN

HERINNERINGEN MAKEN

LEER HOE JE JE MOOISTE MOMENTEN KUNT KOESTEREN

MEIK WIKING

Lev.

INLEIDING

Vrij naar een van de grootste filosofen van de 20e eeuw, Winnie de Poeh: 'Je weet niet dat je herinneringen maakt; je weet gewoon dat je plezier hebt.'

En dat had ik. Maar dit jaar gebeurde er iets: ik werd veertig. En dan verandert er van alles.

Vorige week trof ik een haar aan die midden op mijn voorhoofd groeide. En ik heb het niet over een haar die besloot te verhuizen naar de buitenwijken van de wenkbrauwen. Nee, ik heb het over een haar die de samenleving helemaal wilde verlaten. Onder de radar wilde gaan. Terug naar de wildernis. De Thoreau van de wenkbrauwharen. Veertig worden betekent dus ook dat je vriendschap moet sluiten met een pincet.

Ook je taal verandert als je veertig wordt. Je kunt nu straffeloos het woord 'tegenwoordig' gebruiken. Je ziet kleuren anders: haar is niet grijs maar gedistingeerd blond. Je haalt plezier uit andere zaken, zoals de ovendeur

openlaten nadat je groente hebt geroosterd, om 'nog even te profiteren van de warmte'. Maar veertig worden betekent ook dat mijn halve leven erop zit. Statistisch gezien dan. De levensverwachting voor Deense mannen ligt rond de 80 jaar. En hoewel ik niet geloof in een leven na de dood, ben ik een groot voorstander van alles uit het leven halen vóór de dood.

Tot dusver heb ik dat leven al weten op te rekken tot 40 jaar. 480 maanden. 14.610 dagen. Sommige dagen glijden voorbij zonder een spoor na te laten en andere staan in ons geheugen gegrift. Ons leven bestaat niet uit de dagen die achter ons liggen, maar uit de dagen die ons bijblijven. Dat zette me aan het denken. Welke van die 14.610 dagen herinner ik me? En waarom? Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik de dagen die vóór me liggen zo memorabel mogelijk maak? Hoe haal je mooie herinneringen op uit het verleden en hoe creëer je ze in de toekomst?

Ik herinner me elke eerste zoen, maar weet niet meer precies wat er in maart 2007 allemaal gebeurd is. Ik weet nog hoe het was toen ik voor het eerst een mango proefde, maar herinner me geen enkele maaltijd meer van toen ik tien was. Ik herinner me de geur van gras op het veld waar we als kind speelden, maar ik weet niet meer hoe de andere kinderen heetten.

Welke ingrediënten vormen samen gelukkige herinneringen? Waarom kan muziek, een geur of een smaak ons terugbrengen naar iets wat we waren vergeten? En kunnen we leren hoe we die mooie herinneringen maken en hoe we ze vast kunnen houden?

Als geluksonderzoeker heb ik geprobeerd deze vragen te beantwoorden. Het is mijn werk om geluk te bestuderen. Om te leren begrijpen waar mensen gelukkig van worden. En te ontdekken wat het goede leven is en hoe we het leven beter kunnen maken. Aan het Happiness Research Institute, een denktank die zich focust op welzijn, geluk en kwaliteit van leven, onderzoeken we de oorzaken van geluk en werken we aan manieren om de kwaliteit van leven voor mensen over de hele wereld te verbeteren.

Sommige dagen herinneren we ons omdat we toen verdrietig waren. Ze maken deel uit van onze menselijke beleving, deel uit van ons geheugen en deel uit van wat ons gemaakt heeft tot wie we zijn. Maar als geluksonderzoeker ligt mijn interesse vooral bij het achterhalen van de ingrediënten van móóie herinneringen.

Het geluksonderzoek veronderstelt dat mensen gelukkiger zijn met hun leven als ze op een positieve, nostalgische manier naar hun verleden kijken. Nostalgie is een universele, eeuwenoude menselijke emotie en tegenwoordig onderzoeken wetenschappers over de hele wereld hoe nostalgie bijdraagt aan positieve gevoelens, hoe ze ons zelfvertrouwen een boost kan geven en ze ons het gevoel kan geven dat we geliefd zijn. Dat betekent dat je langetermijngeluk kan afhangen van het feit of je in staat bent om een positieve beschrijving van je leven te geven.

Ik heb me in mijn onderzoek voornamelijk gericht op goede en mooie herinneringen en waar die uit bestaan. Het blijkt een lastige vraag om aan onbekenden te stellen. Hoe vraag je vreemden naar hun herinneringen zonder als Hannibal Lecter te klinken? 'Vertel eens over je jeugd, Clarice.'

Ik heb de vragen ook aan mezelf gesteld en ben als een archeoloog in mijn eigen verleden gaan graven naar de antwoorden. Zoekend naar verloren schatten in de vorm van mooie herinneringen.

Ik heb mijn voormalig ouderlijk huis weer bezocht – een huis dat we 20 jaar geleden al hebben verkocht – zodat ik kon ervaren hoe een geur herinneringen kan opwekken. Ik wil de nieuwe bewoners graag bedanken omdat ze de deur niet in mijn gezicht dichtsloegen toen ik vroeg: 'Mag ik even binnenkomen om jullie huis te ruiken?'

Bij deze zoektocht naar verloren schatten kwam ook het besef dat onze jeugdherinneringen in samenwerking met onze ouders worden gevormd en opgewekt. Mijn moeder is 20 jaar geleden overleden, en met haar is een heel continent aan herinneringen verdwenen. Wat dat betreft is dit verhaal net zo goed een zoektocht naar Atlantis. Een queeste naar verloren herinneringen.

Ik wilde die herinneringen terughalen en herstellen, want onze herinneringen zijn de hoekstenen van onze identiteit. Ze zijn de lijm die ervoor zorgt dat we door de tijd heen dezelfde persoon kunnen zijn en onszelf als zodanig kunnen begrijpen. Herinneringen zijn de superkracht waarmee we door de tijd kunnen reizen en ons kunnen bevrijden uit het keurslijf van het nu. Ze bepalen hoe we ons gedragen en wie we zijn. Ze beïnvloeden ons humeur en vormen onze toekomstdromen.

1.000 MOOIE HERINNERINGEN

In 2018 verrichtten we aan het Happiness Research Institute onderzoek naar goede herinneringen: het Happy Memory-onderzoek.

'Beschrijf een goede herinnering,' vroegen we. We zochten niet naar een specifieke herinnering, dus vroegen we gewoon of mensen de eerste herinnering die bij hen opkwam, wilden beschrijven.

Ik was helemaal overdonderd door de respons die we kregen. We ontvingen meer dan 1.000 antwoorden uit alle hoeken van de wereld. Uit wel 75 landen. Van België, Brazilië en Botswana tot Noorwegen, Nepal en Nieuw-Zeeland. De mooie herinneringen stroomden binnen.

Goede herinneringen uit alle hoeken van de planeet, van verschillende generaties, verschillende genders, van mensen die verdrietig waren en van mensen op de toppen van hun geluk. Ondanks de uiteenlopende bronnen, kon ik me bij elke herinnering inleven. Ik begreep waarom die momenten goede herinneringen waren geworden, want of we nu Deens, Koreaans of Zuid-Afrikaans zijn, we zijn in de eerste plaats allemaal mensen.

Als we de goede, mooie herinneringen beter bestuderen, komt er uit alle verhalen een patroon naar voren. Mensen herinnerden zich ervaringen die nieuw, belangrijk, emotioneel of zintuiglijk waren.

Zo bestond 23 procent van de herinneringen uit nieuwe, uitzonderlijke ervaringen, zoals voor het eerst in een vreemd land komen; 37 procent betrof belangrijke gebeurtenissen zoals bruiloften en geboortes; 62 procent had te maken met onze zintuigen. Zo kon een vrouw de poblanopepers die haar moeder vroeger altijd boven het fornuis roosterde, nog steeds zien, ruiken en proeven.

We vroegen mensen ook waarom ze dachten dat ze een bepaalde herinnering onthielden. 7 procent gaf aan dat de herinneringen verhalen waren geworden, of dat ze waren toevertrouwd aan dagboeken of vastgelegd op foto's.

Nieuw en uitzonderlijk
23%

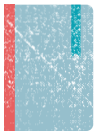
Multizintuiglijk
62%

Aandacht
100%

Belangrijk
37%

Emotioneel
56%

Hoogtepunten en knelpunten
22%



Verhalen
36%

Verhalen
7%

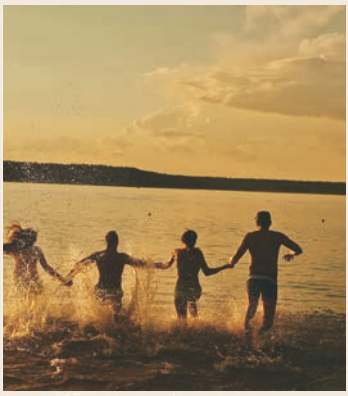
Let wel: één herinnering kan in meerdere categorieën vallen.

We ontvingen herinneringen aan grote gebeurtenissen in een leven: verhalen over bruiloften en dochters die hun eerste stapjes zetten.

We ontvingen herinneringen aan eenvoudige dingen: verhalen over de zon op je huid voelen, een boterham kaas-augurk eten terwijl je met je vader naar een voetbalwedstrijd kijkt, of wakker worden naast je geliefde.

We ontvingen herinneringen aan avonturen: verhalen over reizen met een hondenslee, alleen door Italië trekken, verhuizen naar Amsterdam.

Herinneringen aan maffe momenten: verhalen over springen in een hooiberg, sinaasappelkanonnen, en proberen een wijnfles open te krijgen met een gymschoen op een bevroren meer.



Herinneringen aan triomfen: verhalen over behaalde examens, over die keer dat we tegen alle verwachtingen in toch wonnen met voetbal of toen we op het podium voor een microfoon durfden te delen wat we hadden geschreven.

Herinneringen uit het dagelijks leven: verhalen over hoe het zonlicht door het raam valt, wat er gebeurt als je een boekhandel binnenloopt, of de middag doorbrengt met je moeder terwijl je taartjes eet en naar *Keeping Up Appearances* kijkt (een Britse tv-serie waarin de snob Hyacinth Bucket de wereld ervan probeert te overtuigen dat haar achternaam wordt uitgesproken als 'bouquet').

Andere herinneringen gingen over contact met de natuur: verhalen over midden in de nacht onder de sterrenhemel gaan zwemmen in een meer in Zwitserland, lopen door de Noorse wildernis of in je dooie piere eentje uitkijken over Big Sur: jij alleen met de Stille Oceaan.

Herinneringen aan plezier: verhalen over waterballonnengevechten, sneeuwballengevechten en schaatsen op glad ijs in een lege ijshal.

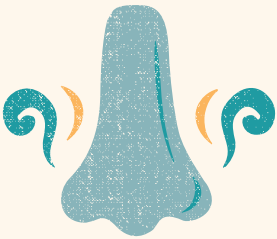
En herinneringen aan tijden waarin mensen voor ons klaarstonden: verhalen over lieve grootouders, een knuffel van een geliefde op precies het goede moment, en de collega's die je bureau versierden omdat ze wisten dat je een moeilijke tijd doormaakte.

Al deze herinneringen zijn als kleine puzzelstukjes van het antwoord op de vragen: wat zijn de ingrediënten voor een goede herinnering en waarom onthouden we wat we onthouden? In de volgende hoofdstukken komen we hierop terug.

HET HERINNERINGENMANIFEST

8 INGREDIËNTEN VOOR MOOIE HERINNERINGEN

Benut de kracht van eerste keren. Zoek nieuwe ervaringen op en creëer uitzonderlijke dagen.



Maak het multizintuiglijk. Ga verder dan het zicht. Herinneringen kunnen ook geluiden, geuren, aanrakingen en smaken bevatten.

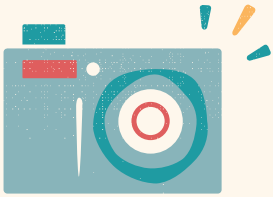
Investeer je aandacht. Behandel je gelukkige momenten zoals je je date zou behandelen. Schenk ze aandacht!

Maak memorabele momenten. Zorg dat belangrijke gebeurtenissen je bijblijven.

Gebruik de emotiemarkeerstift. Zorg voor een adrenalinekick.

Leg hoogtepunten en knelpunten vast. Mijlpalen zijn gedenkwaardig, maar het gevecht dat je levert om er een te bereiken is onvergetelijk.

Gebruik verhalen om het vergeten voor te blijven. Deel die verhalen. Weet je nog toen we...?



Besteed je herinneringen uit. Aan pen en papier, aan foto's, geluidsopnames, verzamelingen. Wees Marie Kondo's aartsvijand.

HUMEURMANIPULATIE

Een onderdeel van het Happy Memory-onderzoek aan het Happiness Research Institute was het onderzoeken of we invloed konden uitoefenen op de gemoedstoestand van mensen door ze aan een goede herinnering te laten denken.

We vroegen de deelnemers om zich een ladder voor te stellen waarvan de sporten genummerd waren van 0 onderaan tot 10 bovenaan. 'Stel dat de bovenste sport het best mogelijke leven voor jou voorstelt, en de onderste sport het slechtst mogelijke. Op welke sport sta je dan nu?' Met deze vraag krijg je inzicht in iemands levenstevredenheid, hun algehele geluk; een langetermijngeluk waarvoor méér nodig is dan de tevredenheid verhogen. Het is een vraag die ook gebruikt wordt in het World Happiness Report.

We vroegen mensen ook: 'Hoe gelukkig ben je nu, als 0 heel ongelukkig betekent en 10 heel gelukkig?' Het antwoord op deze vraag is beïnvloedbaar door factoren zoals welke dag van de week het is, wat voor weer het is, actualiteiten, of gedachten aan het verleden.

We ontdekten dat er een kleine maar significante correlatie bestaat tussen het aantal woorden dat de deelnemers hebben gebruikt om hun goede herinnering te beschrijven en hun geluk op dit moment. Hoe meer woorden ze gebruikten toen ze over *memory lane* liepen, hoe gelukkiger ze op dat moment waren. We kunnen niet met zekerheid vaststellen dat ze gelukkiger waren omdat ze aan een goede herinnering dachten, het kan net zo goed andersom zijn. Als je goedgehumeurd bent, besteed je misschien meer tijd aan het beantwoorden van rare vragen van wetenschappers. Hoe dan ook is het iets wat nader onderzoek verdient.

Er kwam ook nog iets anders interessants aan het licht. Ik weet dat we in tijden van grote verdeeldheid leven en ik wil mensen absoluut niet nóg verder uit elkaar drijven, maar ik vind dat het mijn plicht is om als wetenschapper de waarheid te vertellen.

Bij het doornemen van de ingezonden herinneringen viel me ongewild op dat er 17 mensen waren die het over hun hond hadden en slechts twee mensen over hun kat. Wat wil dat zeggen? Prevalentie kan een van de oorzaken zijn; als er meer mensen zijn met honden dan mensen met katten, dan is het zeer waarschijnlijk dat er meer honden voorkomen in mooie herinneringen. Een andere theorie is dat honden gewoon helemaal te waf zijn. Ja toch, Spike? Pootje!

HET EPISODISCH GEHEUGEN

Een van de vragen die we stellen is: 'Wat heb je gisteravond gegeten?' Probeer terug te gaan naar gisteravond. Waar bestond het avondeten uit? Waar was je en met wie? Wat dronk je erbij? Had je zelf gekookt en wat heb je gedaan met de afwas?

En geef nu eens antwoord op de volgende vragen: wat is de hoofdstad van Cambodja? Wat is de hoogste berg ter wereld? En wie was de Britse premier aan het einde van de Tweede Wereldoorlog?

Het terughalen van informatie over het eten van gisteravond is heel iets anders dan het terughalen van de informatie over Winston Churchill. Het is herinneren versus weten. Het is ons autobiografische ofwel episodische geheugen versus het semantische geheugen.

Als we het over geheugen hebben, moeten we een onderscheid maken tussen deze twee typen geheugen. Met het semantische geheugen onthoud je dat de hoofdstad van Frankrijk Parijs is. Met het episodische geheugen herinner je je het tripje naar Parijs dat je zelf hebt gemaakt. Dit onderscheid werd voor het eerst gemaakt in 1972, door Endel Tulving, psycholoog en cognitief neurowetenschapper aan de universiteit van Toronto. (Deze informatie gaat nu rechtstreeks naar de opslagplaats in je semantische geheugen. Heb je het door?)

Als je herinneringen ophaalt uit je episodische geheugen, gaat dat gepaard met een reis door de tijd en het opnieuw beleven van de gebeurtenissen van toen. Als je je probeert te herinneren wie de Britse premier was aan het einde van de Tweede Wereldoorlog, gebeurt er iets heel anders. Waarschijnlijk weet je niet eens meer wanneer en waar je die informatie tot je hebt genomen. Het is gewoon iets wat je weet. Het is onpersoonlijk. De herinnering bevat geen smaak, geen geur, geen geluid. Ze bevat niets van de zintuiglijke rijkdom die je herinnering aan het eten van gisteravond wél bevat.

Het episodische geheugen is ons persoonlijke, unieke geheugen en bevat concrete ervaringen uit ons eigen verleden. Het semantische geheugen bevat tijdloze kennis over de wereld die we delen met de wereld. Daarbij kan het episodische geheugen ook nog eens gezien worden als een zesde zintuig: een gevoel voor verleden. Het is onze vaardigheid om door de tijd te reizen. Dus, Marty McFly, zo'n DeLorean die 140 kilometer per uur rijdt is nergens voor nodig!

Voor Tulving was het tijdreizen – het gevoel dat je teruggaat naar een gebeurtenis en die opnieuw beleeft – datgene wat het episodische geheugen definieerde. In je episodische geheugen wordt een ervaring ook wel weergegeven in losse plakjes in een bepaald perspectief; jouw perspectief. De plakjes liggen grofweg in volgorde van tijd. Je bakte de vis in een pan, Nat King Cole was op de radio, je nam een slok van je koude, droge wijn, brandde je vinger aan de pan, vloekte hardop, je partner vroeg vanuit de andere kamer 'Wat is er?', je zei: 'Niets. Het eten is klaar!', je haalde de groente uit de oven, liet de ovendeur openstaan, voelde de warmte – glimlachte – en ging aan tafel zitten.

Je episodische geheugen is heel complex en wordt later in je jeugd ontwikkeld dan je semantische geheugen. Je leerde namelijk al feitjes over de wereld voordat je je eigen herinneringen kon onthouden. Beide geheugensystemen maken deel uit van je langetermijngeheugen, waar volgens Tulving ook het procedurele geheugen onder valt. Maar waar het episodische en semantische geheugen expliciet zijn, is het procedurele geheugen impliciet. Het stelt je in staat om eenvoudige aangeleerde handelingen uit te voeren zonder erbij na te denken. Zo weet je bijvoorbeeld hoe je moet fietsen, tandenpoetsen, afwassen, een handtekening moet zetten of hoe je als een Egyptenaar moet lopen tijdens dat liedje van The Bangles. In dit boek richten we ons op het episodische geheugen. Dus als je wilt onthouden hoe je de macarena danst of wat pi is met tienduizend cijfers achter de komma, dan moet je dat zelf uitzoeken.