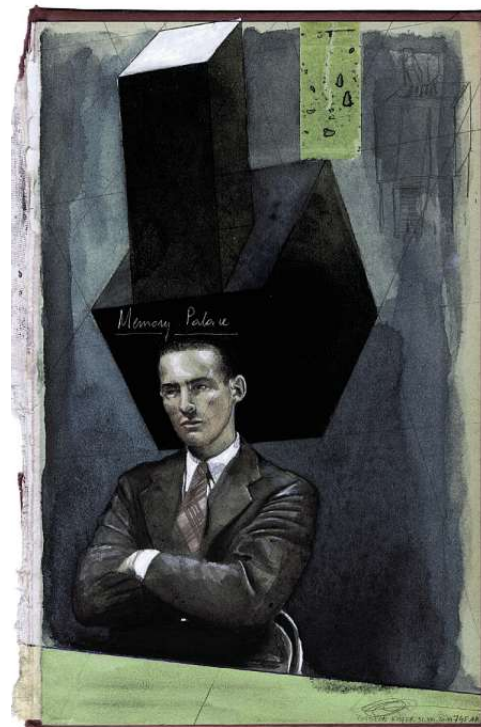


te herinneren. Eén voor één leidde hij de wanhopige familieleden over het puin naar de plek waar hun dierbaren gezeten hadden. Op basis van die ervaring legde hij zich toe op het bouwen van 'geheugenpaleizen': een techniek, waarbij woorden, cijfers of feiten geordend worden in een bekende ruimte, waardoor ze samenhang en betekenis krijgen. Het was de geboorte van de *Ars memorativa*, de geheugenkunst, die verder verfijnd werd door de Romeinen en die onder anderen door de christenen in de middeleeuwen toegepast werd bij het memoriseren van preken en gebeden. 'Dat ze in de oudheid, in de middeleeuwen en in de verlichting al zoveel begrepen over cognitieve wetenschap, zonder de terminologie te kennen, fascineerde me', vertelt Foer. 'Zonder zich te kunnen beroepen op wetenschappelijk onderzoek, paste men de juiste technieken toe. Ook het onderscheid tussen een natuurlijk en een kunstmatig geheugen, is niet nieuw. Tweeduizend jaar geleden wisten de Romeinen al dat we met ons natuurlijk geheugen geboren worden, en dat we een kunstmatig geheugen kunnen ontwikkelen door ons natuurlijke geheugen meer gestructureerd en dus efficiënter te gebruiken.'

Hüttenkäse en witte wijn

Tijdens zijn trainingsjaar leerde Foer dat onze hersenen niet ontwikkeld zijn om de dingen te onthouden die we vandaag geacht worden te onthouden: gezichten, namen, nummers. Ons brein, en dus ook de manier waarop ons geheugen werkt, zou vooral geschikt zijn voor de jager-verzamelaars uit het pleistoceen, een tijdperk dat 10.000 jaar geleden eindigde. Toen moesten mensen de weg zien te vinden naar voedsel- en hulpbronnen, ze moesten in staat zijn eetbare van giftige planten te onderscheiden. Om 'saaie' informatie op te slaan, kunnen we ze best omzetten naar het soort herinneringen waarop onze hersenen gebouwd zijn. Kleur en beweging brengen in dode materie, ze in gedachten uitzetten langs wegen en in huizen die ons vertrouwd zijn. Dat we doorgaans goed zijn in het onthouden van ruimtes, is eenvoudig te controleren: tien minuten lang door een onbekend huis lopen en een kijkje nemen in alle kamers, volstaat wellicht om te weten welke ruimte zich waar bevindt. We zullen min of meer in staat zijn na te vertellen hoe elke kamer ingericht is, en per ruimte enkele voorwerpen kunnen noemen. Voor alzheimerpatiënten blijkt die ruimte zelfs een laatste houvast, de ultieme strohalm voor ze het totale vergeten inglijden,

'Wat Joshua Foer nooit verwacht, maar stiekem wel gehoopt had, gebeurde: in 2006 werd hij Amerikaans geheugenkampioen'



PATRICK POST

weet Foer. 'Soms doen ze het relatief goed, zolang ze in hun eigen huis wonen. Zodra ze in een verpleegtehuis terecht komen, zie je ze razendsnel achteruitgaan. Hun huis, hun vertrouwde omgeving, maakte deel uit van hun geheugen. Dat huis hield hen mentaal overeind. Het herinnerde zich dingen die zijzelf niet meer wisten.'

Foer ging aan de slag, en leerde boodschappenlijstjes om te zetten in heuse tableaux vivants. Daarbij moest hij zo associatief mogelijk te werk gaan, werd hem verteld. Rijmen en alliteraties helpen. Zingen ook. En hoe grappiger, obscener en absurder de associaties zijn, hoe beter ze blijven hangen. Een naakte Claudia Schiffer hielp hem aan *hüttenkäse* te denken, en een stel ijdele, ruziënde wijnflessen op een witte bank zorgden ervoor dat hij het gortdroge 'zes flessen witte wijn' niet vergat.

Geheugen als grondstof

Pleitbezorgers van een zo groot mogelijk extern geheugen voeren als argument aan dat geheugentraining overbodig is. Sterker nog: dat we door ons geheugen te ontzien, ruimte vrijmaken op onze interne harde schijf voor dingen die er écht toe doen. Foer denkt daar anders over. Hij beschouwt het geheugen als een spinnenweb: hoe groter het wordt, hoe meer het vangt. 'Ons geheugen werkt van nature associatief. Onze zenuwcellen maken voortdurend nieuwe verbindingen. Een goed geheugen houdt wel degelijk verband met intelligentie: uitvissen hoe de dingen in elkaar steken, ideeën met elkaar verbinden en op basis daarvan weer nieuwe denkbeelden ontwikkelen, begrijpen hoe we informatie kunnen inpassen in alles wat we al weten. Geheugen en intelligentie zijn complementair: herinneringen zijn geen ballast, ze zijn de grondstof die we nodig hebben voor alle andere processen. Nu de rol van dat geheugen razendsnel erodeert, lijkt het me belangrijker dan ooit ons vermogen om te onthouden, te cultiveren.'

Lifelogging

Maar wat met de valkuilen van het geheugen? Onze eigen harde schijf is minder onfeilbaar dan een digitaal geheugen. En dat is moeilijk te geloven, want er is telkens weer die bedrieglijke zelfverzekerdheid wanneer we terugdenken aan gebeurtenissen uit het verleden, de even oprechte als valse overtuiging dat het allemaal echt en waar en juist is, wat we in ons hoofd opgeslagen hebben.

Fictieve herinneringen zijn een extreem >>