

Tekst 2

De markt van het grote vergeten

(1) Een tijdlang was in een televisie-reclame te zien hoe de actrice Nicole Kidman behaaglijk in een hoek van de bank puzzeltjes zit te maken op een spelcomputer. Ze blijkt in de weer met 'dr. Kawashima's Brain Training', een programma dat ook in seniorenbladen wordt aanbevolen: "Hoe sneller en nauwkeuriger u speelt, des te hoger uw score – uw geheugenleeftijd zeg maar." De training doet Kidman zichtbaar goed: ze bekijkt tevreden haar score, haar geheugenleeftijd is weer jonger dan ze dacht. Geheugentraining werd ontdekt als gat in de markt en is sindsdien 'in'.

(2) Dr. Kawashima bestaat echt: hij is een Japanse neuropsycholoog die doorbrak met bestsellers over geheugentraining. Op Google levert zijn naam anderhalf miljoen treffers op. Wie dezelfde naam intoetst op de 'Online Contents'¹⁾ krijgt een wat overzichtelijker aantal: Kawashima komt vanaf 1994 tachtig keer voor als coauteur van artikelen over studies met beeldvormende technieken. Geen van die artikelen gaat overigens over geheugentraining. In interviews op internet verwijst Kawashima dan ook eerder naar de verkoopcijfers van zijn 'braintrainer' dan naar effectstudies over geheugentraining.

(3) De gedachte achter deze en andere geheugentrainers lijkt te zijn dat het iedereen kan overkomen vergeetachtig te worden, maar dat het vervolgens een kwestie van eigen verantwoordelijkheid is het niet te blijven: er kan immers iets aan worden gedaan. Geheugenklachten zijn zoiets als rimpels: je kunt niet voorkomen dat je ze krijgt, maar dankzij de cosmetische chirurgie is het niet nodig dat je ze houdt. Je zou ze dus niet hoeven hebben.

(4) Vrijwel elke reclamecampagne voor geheugentraining verwijst naar de veronderstelde reservecapaciteit van het brein: "We gebruiken maar 10 procent van onze hersenen!" Het idee dat delen van onze hersenen onbenut blijven en dat we ons geheugen kunnen verbeteren door van die overcapaciteit gebruik te maken, is onuitroeibaar. Er is echter geen enkel onderzoek bekend waaruit blijkt dat we echt maar een gering deel van onze hersenen gebruiken. Evolutionair gesproken zou dat ook merkwaardig zijn. Het feit dat de hersenen een geplooiide structuur hebben en de plooien hier en daar zelf in plooien zijn gelegd, is het gevolg van ruimtegebrek: de neocortex is zo snel gegroeid dat het een beetje frommelen werd. Dat we dan ook nog met een soort neuronaal reservewiel zouden rondlopen is biologisch ongerijmd.

(5) Handleidingen bij geheugentrainingen hebben een mantra. Die is kort en rijmt: 'use it or lose it'. Bij de interpretatie van die bewering begint de verwarring. Opgevat als "gebruik je geheugen of het gaat achteruit" is zij helemaal waar: gebrek aan vertrouwen in het eigen geheugen kan een vicieuze cirkel in gang zetten. De 'patiënt' weet zeker dat hij geen nieuwe dingen meer kan leren, laat de bediening van nieuwe apparaten maar aan huisgenoten over, trekt zich terug uit sociale contacten uit angst iets te zeggen wat hij al eerder heeft gezegd en doet ten slotte helemaal niet meer zijn best ook nog maar iets te leren of te onthouden. De slechtste dienst die je je geheugen kunt bewijzen, is het niet meer te gebruiken. In veel literatuur over geheugentraining wordt de mantra 'use it or lose it' echter heel anders uitgelegd. Aansluitend bij

de impliciete metafoor van het geheugen als spier, wordt de klant, cursist of patiënt uitgenodigd te geloven dat je het geheugen door training kunt versterken. Het gaat dan niet meer om het tegenhouden van achteruitgang, maar om oppompen. In deze betekenis is het geheugen juist niet vergelijkbaar met een spier.

(6) Vaak wordt gewezen op mensen die beschouwd worden als geheugenwonders – geheugenwonders van nature of geheugenwonders door oefening. Uit analyses van hun prestaties blijkt dan dat niet het geheugen zelf door training verbetert, maar het vermogen zich te bedienen van strategieën voor het opslaan van informatie die dan ook nog eens uiterst selectief is. Dat het Ton Sijbrands gelukt is 25 partijen in een blindsimultaan te spelen, heeft te maken met een gespecialiseerd geheugen dat zich gevormd heeft in een leven van dammen en damliteratuur. Zijn goede geheugen beperkt zich daar ook toe: naar de groenteboer moet hij naar eigen zeggen een boodschappenbriefje mee.

(7) Zoals gezegd: ook de bewering dat we maar een klein deel van ons brein gebruiken, is aanvechtbaar. Het curieuze is namelijk dat de technieken die bij geheugentrainingen worden gepresenteerd, grote inzet vereisen, maar niets veranderen aan de werking van de hersenen. Je moet rijtjes woorden uit het hoofd leren waar je later de te onthouden zaken aan ‘ophangt’, ezelsbruggetjes inprenten of je aanwennen om te ‘visualiseren’, zodat je via het beeld weer uitkomt bij wat je moest onthouden. Behalve gekunsteld zijn veel trucs ook nogal bewerkelijk, zoals het bedenken van associaties bij nieuwe namen of het advies hoe de correcte spelling van ‘professor’ te onthouden: ‘denk aan de professor met één Fiets en twee Schoenen’. Wie van plan is al die goede raad op te volgen moet om te

beginnen over een goed geheugen beschikken. Effectstudies wijzen uit dat de nieuw geleerde geheugentechnieken in het dagelijks leven bijna niet gebruikt worden. Het is vervelend als je niet op de naam van een kennis kunt komen, maar niemand zal zo gek zijn om zijn hele vrienden- en kennissenkring preventief door een molen te halen van zelfverzonnen associaties bij hun namen.

(8) Geheugentechnieken werken naar verhouding het beste bij gegevens zoals pincodes, wachtwoorden of de volgorde van bepaalde bewerkingen, en juist die kun je net zo goed even opschrijven. “De bleekste inkt is beter dan het voortreffelijkste geheugen”, wist Confucius²⁾ al. Iemand die het betreurt dat zijn geheugen achteruitgaat, denkt ook niet in de eerste plaats aan pincodes of namen. Hij vindt het jammer, dat hij zo weinig meer weet van een film die hij vorige week heeft gezien of van de eerste bladzijden van een boek dat hij een paar dagen had weggelegd. Dit is een achteruitgang waarvoor, helaas, geen geheugentechniek bestaat. Veel van wat onder het kopje ‘verbeter uw geheugen’ wordt aangeboden, komt neer op het leren van trucs om de effecten van achteruitgang op te vangen. Wie gelooft door die trucs een beter geheugen te krijgen, gelooft waarschijnlijk ook dat je door een rollator beter gaat lopen. De mantra ‘use it or lose it’ is alleen waar in de bescheiden uitleg ervan. Intensieve training maakt het geheugen niet beter.

(9) Dat bij het ouder worden de conditie van het geheugen langzaam achteruitgaat, is volkomen natuurlijk. Van commerciële zijde worden ouderen echter uitgenodigd dat anders te zien. De handel die rond het geheugen op gang is gekomen, ziet vergeetachtigheid graag verschuiven naar een symptoom. Een symptoom verwijst namelijk naar ziekte en bij ziekte horen medicijnen,

therapieën, supplementen en wat er verder maar te koop is op de markt van het vergeten. Op deze markt heeft men het liefst klanten die zichzelf als patiënt zien.

(10) Een aandachtspunt hierbij is, dat achter de zorgen over vergeetachtigheid tegenwoordig vaak de angst voor iets ergers schuilt. De toegenomen kennis over de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie, heeft geleid tot een groeiende gemeenschap van wat in de Amerikaanse literatuur de 'worried well' wordt genoemd: mensen van middelbare leeftijd die een ouder met Alzheimer hebben en zo bezorgd zijn deze ziekte later ook te krijgen dat dat hun leven nu al belast. Ze vertonen geen enkel symptoom van dementie, maar zijn voortdurend op zoek naar de eerste tekenen ervan. Wat een ander normale vergeetachtigheid zou vinden, is voor hen de bevestiging van beginnende dementie. Statistisch gesproken neemt de kans dement te worden echter niet veel toe als een van de ouders het is, van 5 naar nog geen 10 procent, maar door statistiek laten de worried well zich niet meer geruststellen; die heeft hun ouders tenslotte ook niet gespaard.

(11) Geruststelling is eerder te verwachten van inzicht in de verschillen tussen ouderdomsvergeetachtigheid en dementie. Het eerste is natuurlijk en

normaal, dementie is een ziekte. Ouderdomsvergeetachtigheid is vervelend en lastig, maar maakt niet hulpbehoevend, dementie wel. Dementie tast behalve het geheugen ook het vermogen aan de dagelijkse dingen te doen, zoals aankleden, koffiezetten en autorijden.

(12) Zelfs waar ouderdomsvergeetachtigheid en dementie elkaar lijken te raken, zijn er in werkelijkheid telkens beslissende verschillen. Wie vergeetachtig is, is misschien wat details kwijt van iets wat gisteren gebeurde, maar kan er wel aan herinnerd worden. Wie dementeert, heeft niets meer om aan herinnerd te worden. De meeste mensen die op geheugenpoli's verschijnen, doen zo gedetailleerd verslag van wat ze de afgelopen tijd zoal vergeten waren, dat ze dáár eigenlijk al door gerustgesteld zouden moeten zijn.

(13) De markt schiept verwachtingen over wat je zelf kunt doen aan de achteruitgang van het geheugen, die ze niet kan waarmaken. Die overspannen verwachtingen hebben bovendien een keerzijde: ze werken de suggestie in de hand dat het iemands eigen schuld is als het geheugen verslechtert. Dat is bij gewone vergeetachtigheid al niet waar, hoe graag dr. Kawashima ons dat ook wil doen geloven; bij beginnende dementie is het zelfs een nodeloos belastende gedachte die de zorgen alleen maar groter maakt.

naar: Douwe Draaisma

uit: NRC Handelsblad, 8 en 9 maart 2008

Douwe Draaisma is bijzonder hoogleraar in de geschiedenis van de psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen.

De tekst berust op het NRC Handelsblad artikel en het gelijknamige hoofdstuk uit het boek De heimweefabriek. Geheugen, tijd & ouderdom, Historische Uitgeverij, Groningen, februari 2008.

noot 1 Online Contents is een catalogus van internationale wetenschappelijke publicaties

noot 2 Confucius (551-479 v.Chr.) was een beroemd denker en sociaal filosoof uit het oude China

Tekst 2 De markt van het grote vergeten

17p **24** Maak van de tekst 'De markt van het grote vergeten!' een goedlopende samenvatting in correct Nederlands van maximaal **180** woorden. Zorg ervoor dat deze samenvatting begrijpelijk is voor iemand die de oorspronkelijke tekst niet kent.

Uit je samenvatting moet duidelijk worden:

- van welke misvatting omtrent geheugentraining sprake is;
- op welke drie aannames de succesvolle geheugentraining gebaseerd is;
- waar het geheugen mee wordt vergeleken en waarom deze vergelijking niet opgaat;
- waarom technieken ten behoeve van een beter geheugen in de praktijk niet werken;
- welk positief gevolg geheugentechnieken nog wel kunnen hebben;
- van welke ontwikkeling in de benadering van vergeetachtigheid sprake is en wat twee gevolgen hiervan zijn.

De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de vermelde bronnen.

De Cevo is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.