

Een persoonlijke verkenning van weten en herinneren

Over onbekende en hervonden herinneringen

(André Vervloet – juli 2026)

Door mensen die trauma's uit hun jeugd verwerken, wordt regelmatig gesproken over *hervonden herinneringen*. Daarmee worden herinneringen bedoeld die opnieuw toegankelijk worden of zich zelfs voor het eerst als herinnering lijken aan te dienen. Een deel van de deskundigen kijkt met scepsis naar deze zogenoemde verdrongen herinneringen. Voor veel buitenstaanders is het onduidelijk wat er precies mee wordt bedoeld, omdat zij dit niet herkennen vanuit hun eigen ervaringen.

In dit document probeer ik, aan de hand van mijn eigen ervaringen en alledaagse voorbeelden, uit te leggen dat het begrip *verdrongen herinneringen* eigenlijk een containerbegrip is. Het omvat meerdere psychologische processen die met herinneren te maken hebben. Veel van die processen komen, zij het in verschillende mate, bij vrijwel iedereen voor. Het verschil is dat zij zich bij ingrijpende jeugdtrauma's vaak veel sterker en complexer kunnen uiten.

Weten en herinneren

Voordat we ingaan op verschillende aspecten van herinneringen, is het belangrijk eerst een onderscheid te maken tussen *weten* en *herinneren*. Weten is beschikken over kennis van een gebeurtenis; herinneren is het opnieuw voor de geest halen of zelfs opnieuw beleven van (delen van) die gebeurtenis. Hoewel die twee vaak samengaan, is dat zeker niet altijd het geval.

Als voorbeeld: ik weet dat ik zo'n dertig jaar geleden met mijn partner op vakantie ben geweest naar Zweden. Toch herinner ik mij daar eigenlijk nog maar weinig van. Er zijn een paar fragmenten die mij nog helder voor de geest staan, maar veel meer ook niet. Mijn partner heeft wat dat betreft overigens een veel beter geheugen. Zij kan zich vaak nog allerlei details herinneren van plaatsen waar we zijn geweest, terwijl ik soms alleen nog weet dat we er geweest zijn.

Ook bij trauma en traumaverwerking komen we dit onderscheid tegen. Sommige mensen weten bijvoorbeeld dat zij op jonge leeftijd zijn misbruikt, omdat er destijds een veroordeling heeft plaatsgevonden of omdat anderen hun daarover hebben verteld. Toch kunnen zij zich van het misbruik zelf niets herinneren.

Logischerwijs zullen er dan ook mensen zijn die zich niets meer herinneren en er ook niets van weten.

Bij beide groepen kunnen op latere leeftijd alsnog herinneringen naar boven komen. Deze mensen worden door een deel van de wetenschappelijke wereld met scepsis benaderd.

Wanneer een herinnering zich verder ontvouwt

Het kan ook gebeuren dat je in grote lijnen al weet wat er is gebeurd, terwijl de verdere details zich pas geleidelijk openbaren. Denk bijvoorbeeld aan een heel vervelend gesprek met iemand. Wanneer je thuiskomt, zeg je misschien eerst: "Ik heb een heel vervelend gesprek gehad." Even later schieten je ineens weer nieuwe details te binnen. "O ja, hij zei ook nog dit." Of: "Nu herinner ik me weer dat hij ook dat zei." Bij een herinnering gaat het daarbij niet alleen om wat er is gebeurd, maar ook om wat het met je deed. Zo kan een herinnering zich stap voor stap verder ontfouten.

Bij de verwerking van trauma kan een dergelijk proces zich eveneens voordoen. Iemand weet misschien al in grote lijnen wat er is gebeurd, terwijl het geheugen in de loop van de tijd steeds meer details prijsgeeft. Het grote verschil is dat die details vaak veel ingrijpender zijn dan bij een vervelend gesprek. Daardoor kunnen ook de emoties die ermee gepaard gaan veel heftiger zijn en meer tijd vragen om verwerkt te worden. Dat kan ertoe leiden dat ook het proces waarin de herinneringen zich verder ontvouwen, veel langer duurt.

In mijn eigen proces ben ik hier regelmatig mee geconfronteerd. Zo wist ik bijvoorbeeld altijd dat ik vroeger te maken had gehad met fysiek geweld.

Toen ik tijdens een burn-out een afspraak had met mijn manager, ontdekte ik dat ik de ongefundeerde angst had dat hij mij zou gaan slaan. Pas toen ontdekte ik hoeveel invloed dat fysieke geweld nog altijd op mij had. Ook begonnen herinneringen aan specifieke gebeurtenissen met betrekking tot dit fysieke geweld zich toen veel duidelijker aan mij op te dringen.

Voor mij werd toen het verschil duidelijk tussen weten dat iets is gebeurd en werkelijk ervaren welke invloed die gebeurtenissen toen en nu nog op mij hadden.

Een ander voorbeeld hiervan is de film *Ordinary People*. De hoofdpersoon weet vanaf het begin dat zijn broer tijdens een bootongeluk is overleden; waar hij juist overleefde. Toch blijft zijn verwerking vastlopen. Pas later wordt duidelijk dat hij zich tijdens het ongeluk intens boos voelde op zijn broer, omdat die zich niet aan het wrakhout wist vast te houden. Niet de gebeurtenis zelf was onbekend, maar een essentieel onderdeel van zijn beleving ervan. Juist dat emotionele detail bleek uiteindelijk van groot belang voor zijn verdere verwerking.

Herinneringen die naar de achtergrond verdwijnen

Ik herinner me een dag waarop ik 's morgens op mijn werk hoorde dat een oud-collega was overleden. De rest van de dag werd volledig opgeslokt door de drukte van het werk. Er was eenvoudigweg geen ruimte om erbij stil te staan. Pas toen ik 's avonds thuis was, kwam de herinnering ineens weer boven.

Ook bij trauma kunnen dagelijkse drukte, conflicten, financiële zorgen of andere belastende omstandigheden ervoor zorgen dat emotioneel beladen herinneringen naar de achtergrond verdwijnen. Daarnaast kan er een sterke behoefte ontstaan om pijnlijke herinneringen bewust of onbewust te vermijden. Sommige mensen zoeken voortdurend afleiding, anderen storten zich op hun werk of gebruiken alcohol of drugs om niet met bepaalde gevoelens of herinneringen geconfronteerd te worden. Ook het vermijden van locaties en personen die de herinneringen (en de daarbij horende emoties) kunnen triggeren is een manier om deze oude pijn kunnen ontlopen.

Zolang het gaat om herinneringen waarvan we weten dat ze bestaan, lijkt dit het verschijnsel dat het meest aansluit bij de term '*verdrongen herinneringen*'. Toch wordt deze term juist ook gebruikt bij herinneringen waarvan we het bestaan niet (meer) weten.

Er zijn ook alledaagse voorbeelden van herinneringen die gewoon (tijdelijk) weg zijn.

Vrijwel iedereen kent het verschijnsel dat je op de naam van iemand probeert te komen. Je weet zeker dat je die naam kent. Toch lukt het niet hem op dat moment te herinneren. Pas veel later, terwijl je met iets anders bezig bent, schiet de naam je ineens te binnen. Blijkbaar was de informatie niet verdwenen, maar tijdelijk niet toegankelijk.

Misschien kun je de straten van de buurt waarin je bent opgegroeid niet meer uit je hoofd tekenen. Maar zodra je er weer rondloopt, lijkt het alsof de plattegrond in je hoofd langzaam wakker wordt. Je weet ineens weer welke straat waar uitkomt en hoe je vroeger naar school liep. De kennis leek verdwenen, maar bleek door de omgeving weer toegankelijk te worden.

Mijn partner en ik hadden het plan om Straatsburg te bezoeken. We dachten dat we daar nog nooit waren geweest. Toen we echter door de stad liepen, herkenden we allerlei plekken. De beelden riepen herinneringen op en pas toen beseften we dat we er jaren eerder al waren geweest. De beelden riepen herinneringen op die eerder niet meer bewust aanwezig waren.

Herinneringen die een nieuwe betekenis krijgen

Een ander voorbeeld uit mijn eigen jeugd laat zien hoe een herinnering niet hoeft te veranderen, terwijl de betekenis ervan dat wel doet. Toen ik ongeveer elf jaar oud was, zag ik dat een kind uit het water werd gehaald. Als kind dacht ik nog: gelukkig ligt hij met zijn gezicht omhoog, dan kan hij tenminste blijven ademen. Pas vele jaren later, toen die herinnering onverwacht weer bij me opkwam, besepte ik dat het kind helemaal niet meer leefde. De gebeurtenis zelf was niet veranderd; mijn begrip ervan wel. Als volwassene beschikte ik over kennis en inzicht die ik als kind eenvoudig nog niet had. Daardoor kreeg dezelfde herinnering een totaal andere betekenis.

Onbekende herinneringen

Er zijn echter ook herinneringen waarbij het bewuste weten ontbreekt. Juist deze herinneringen worden door een deel van de deskundigen met scepsis bekeken.

Daarmee komen we bij de centrale vraag van dit document: **hoe kan iemand zich iets herinneren waarvan hij eerder zelfs niet wist dat het gebeurd was?**

In de psychologie wordt hierover veel gediscussieerd. Kunnen herinneringen die afwezig waren alsnog ontstaan?

Volgens mij is het echter zo dat niet zozeer de herinnering afwezig was, maar vooral het bewuste weten. De herinnering zelf is altijd aanwezig geweest, maar niet in het bewustzijn.

Ik schreef eerder over Zweden. Ik wist dat ik daar was geweest, terwijl de herinneringen grotendeels ontbraken. De herinneringen waren grotendeels naar de achtergrond verdwenen, maar het weten was wel benoemd: 'ik ben in Zweden geweest'. Maar betekent dat ook dat die herinneringen helemaal verdwenen zijn?

Het voorbeeld van Straatsburg laat zien, dat dat niet het geval hoeft te zijn. In dit geval kwamen niet alleen herinneringen terug, maar ook het weten dat we er eerder waren geweest.

Tijdens een wandeling zagen wij een vogel die wij niet konden plaatsen. Pas later, toen ik een vogelgids bekeek, kon ik het beeld dat ik nog in mijn hoofd had verbinden aan de naam van de vogel.

Bij sommige traumatische gebeurtenissen, bijvoorbeeld seksueel misbruik op zeer jonge leeftijd, kan iets vergelijkbaars gebeuren. Een kind kan een gebeurtenis meemaken zonder de woorden of begrippen te hebben om te begrijpen wat er gebeurt. De ervaring is er wel, maar de taal om die ervaring te duiden ontbreekt nog. De herinnering is nooit benoemd.

Door ergens woorden aan te geven kunnen losse beelden een samenhangend verhaal worden. "Ik ben in Zweden geweest" is meer dan een zin. Het is een manier waarop losse indrukken een plaats krijgen binnen je eigen levensgeschiedenis.

Bij het voorbeeld van Straatsburg had het weinig gevolgen dat zowel het weten als het herinneren tijdelijk buiten beeld waren.

Bij traumatische ervaringen ligt dat anders. Ook wanneer iemand zich een gebeurtenis niet bewust herinnert of niet onder woorden kan brengen, kunnen deze niet toegankelijke herinneringen invloed blijven uitoefenen, hetgeen zich kan uiten in, niet geduide, geestelijke en lichamelijke klachten.

Daarbij bestaat vaak een sterke neiging om pijnlijke herinneringen juist niet toe te laten. Niemand verlangt naar een herbeleving van een traumatische ervaring.

Herinneringen kunnen bovendien fragmentarisch worden ervaren: niet als een doorlopende film, maar als losse beelden of momenten die zich af en toe opdringen. Juist het toelaten van die beelden, de emoties die daarbij horen en het vervolgens onder woorden brengen ervan, kan een ingrijpend proces zijn.

Ontkenning

Nog een ander proces lijkt hierbij een rol te spelen.

Toen mijn zus overleed door een verkeersongeval, hoorde ik mijn moeder keer op keer zeggen: "Het is niet waar!"

De meeste mensen zullen begrijpen wat er bij haar gebeurde. Niet dat zij werkelijk dacht dat mijn zus nog leefde, maar dat de werkelijkheid zo pijnlijk was dat zij die nauwelijks kon verdragen.

Bij een overlijden laat de werkelijkheid zich uiteindelijk niet ontkennen. Je wordt er voortdurend mee geconfronteerd.

Bij herinneringen die alleen in je eigen hoofd opkomen ligt dat anders. Juist omdat niemand anders ze ziet of ervaart, is het gemakkelijker om ze weg te redeneren of eraan te twijfelen. Dat geldt temeer wanneer de herinneringen ingrijpende gevolgen kunnen hebben voor familiebanden of andere belangrijke relaties.

Daarbij adviseren richtlijnen voor psychologen om uiterst terughoudend om te gaan met onbekende herinneringen die zich tijdens therapie aandienen, waardoor er ook tijdens therapie, die bij deze richtlijn aansluit, geen stimulans is om er verder over te praten.

De complexiteit van verwerken

Tijdens mijn eigen verwerkingsproces kwamen de meeste van bovenstaande aspecten terug. Ik kwam trauma's tegen die ik pas als volwassene een naam kon geven (zoals in het voorbeeld van de vogel), die zich geleidelijk ontwikkelden (zoals bij het vervelende gesprek), die ik eerst beslist niet onder ogen wilde zien (ontkenning), met scepsis werden ontvangen door een hulpverlener en die de banden met mijn familie van herkomst definitief hebben beschadigd. Veel herinneringen kunnen pas echt een plaats vinden als je verhalen kunt delen met een ander. Gelukkig heb ik binnen mijn relatie de nodige steun ontvangen.

De waarheid

Tot slot is er nog een andere vraag, namelijk die naar de waarheid.

Herinneringen kunnen een gebeurtenis correct weergeven, maar zij kunnen ook onvolledig of vervormd zijn.

Mijn partner en ik blijken regelmatig verschillende herinneringen te hebben aan dezelfde gebeurtenis. Achteraf blijkt zij vaak meer details correct te hebben onthouden dan ik. Overigens is het daarbij belangrijk op te merken, dat die verschillen niet gaan over grote zaken, maar over details.

Er zijn ook voorbeelden waarin mensen tijdens therapie herinneringen hebben ontwikkeld die later niet bleken te kloppen. Vanuit het onderscheid dat ik in dit document maak tussen herinneren en weten, ligt voor mij de vraag voor de hand of in zulke gevallen niet eerder het bewuste weten dan de herinnering zelf is beïnvloed.

Uiteindelijk zal iedere herinnering die juridische of ingrijpende familiale gevolgen heeft zorgvuldig beoordeeld moeten worden. Tegelijkertijd verdient ook het persoonlijke proces van iemand die gedurende jaren worstelt met onbekende herinneringen zorgvuldigheid en respect. Voor iemand die na een langdurig en emotioneel proces woorden heeft gevonden voor ervaringen die hij of zij eerder niet kon plaatsen, kan het bijzonder pijnlijk zijn wanneer dat proces zonder meer als ongeloofwaardig wordt afgedaan.

Nawoord:

Ik schreef dit document niet omdat ik denk alle antwoorden te hebben, maar omdat ik tijdens mijn eigen verwerkingsproces behoefte kreeg om de verschillende vormen van herinneren voor mezelf te ordenen. Ik hoop dat die ordening ook anderen kan helpen hun eigen ervaringen beter te begrijpen