

Shigehiko Toyama

BŌKYAKU

De Japanse kunst
van vergeten

Vertaald uit het Japans door
Thom van Dam



ALFABET
UITGEVERS
2026

INHOUD

	Vooraf	7
I	Wat is vergeten...?	15
	Selectief onthouden en selectief vergeten	22
	Vergeetachtigheid als stille kracht achter de schermen	30
	Verandering en vervorming van het geheugen	39
	Wat erin komt, moet er ook weer uit	47
	Intellectueel metabool syndroom	55
	Revalidatie van ons denkvermogen	63
	Het verleden, herschreven door onthouden en vergeten	71
	Hybride denken	81
II	Een lege maag laat het hoofd op volle toeren draaien	91
	De drie bovenops, en de drie middenins: ideaal voor onze gedachten	101
	Stoom afblazen	108

	Frisse lucht binnenlaten	118
	Catharsis is vergeten	125
	Schoonmaken kweekt karakter	133
	Doorzetten kan gevaarlijk zijn	141
	Interpretatie als bondgenoot	150
III	Speel goed en leer goed	165
	De voors en tegens van een nachtje van tevorens blokken	172
	Liever geen aantekeningen	181
	Alle herinneringen zijn prachtig	187
	Eén is al te veel	193
	‘Absoluut taalgevoel’ en je innerlijke kind	202
	De grootste vijand is geen vijand	210
	Je hoofd beter laten werken	217
	Nawoord	223





WAT IS VERGETEN...?

VERGETEN IS HET LATEN VERDWIJNEN VAN DINGEN

Het Japanse woord voor vergetelheid, *bōkyaku*, is pas na de Tweede Wereldoorlog in algemeen gebruik geraakt. Daarvoor gebruikten we vooral *wasureru*, het gewone werkwoord voor ‘vergeten’. Dat we dat stoffige en stijve *bōkyaku* zijn gaan gebruiken, komt vooral door een bekend hoorspel. In april 1952 begon NHK met de radioserie *Kimi no na wa*. Het programma, dat iedere donderdagavond om halfnegen werd uitgezonden, groeide uit tot een ongekend succes. Vooral onder vrouwen ontstond een ware rage rond het programma. Men zei zelfs dat de

vrouwenafdelingen van openbare badhuizen tijdens de uitzending helemaal leegliepen.

Enkele jaren later viel op dat er op basisscholen overal in het land meisjes met de naam Machiko rondliepen. Zij waren vernoemd naar de heldin van het hoorspel, Ujiie Machiko.

Iedere aflevering van deze radioserie begon met de woorden: ‘Vergetelheid is het laten verdwijnen van dingen. Hoe droevig is toch het hart dat zweert te vergeten, terwijl het niet vergeten kan.’ Haast iedereen kende die openingszin, zo bekend was het. Mede daardoor kreeg het van oorsprong nogal kille woord bōkyaku een zekere romantische bijklank. Dat wil overigens niet zeggen dat mensen zich plotseling gingen afvragen wat vergetelheid eigenlijk betekent. Woordenboeken definiëren het eenvoudigweg als: ‘iets uit het geheugen laten verdwijnen; volledig vergeten’. Maar goed, het is natuurlijk niet iets wat de meeste mensen speciaal in een woordenboek gaan opzoeken, dus je kunt het die woordenboeken moeilijk kwalijk nemen dat ze zich er met een omschrijving vanaf maken. Misschien is het juist heel normaal dat mensen liever niet al te diep over vergeten nadenken. Misschien is het zelfs iets wat we het liefst zouden vergeten.

In werkelijkheid krijgen we al van jongs af aan ingeprent dat vergeten iets slechts en hinderlijks is. Wat je op school leert, moet je goed onthouden; vergeten mag niet. En om te controleren of je het nog weet, krijg je

juist een toets op het moment dat je het alweer bijna vergeten bent. Maak je fouten omdat je iets vergeten bent, dan word je gestraft met puntenaftrek. Zo groeien we ongemerkt op met het idee dat vergeten iets vervelends is. Wie goed kan onthouden en een sterk geheugen heeft, geldt als slim, terwijl iemand die vergeetachtig is al snel wordt weggezet als dom. Mensen lijken vergeetachtigheid haast nog angstaanjagender te vinden dan Binbōgami, de Japanse god van de armoede. Uiteindelijk komt het neer op de volgende conclusie: slechte resultaten zijn de schuld van vergeetachtigheid. Dat is een grove valse beschuldiging. De wereld beseft niet hoe groot dat misverstand eigenlijk is. Zelfs nu cultuur, wetenschap en technologie zich zo spectaculair hebben ontwikkeld, zijn we er merkwaardig genoeg nog altijd niet in geslaagd die eeuwenoude denkfout recht te zetten.

Vergeten is niet problematisch. Sterker nog, het is geestelijk even belangrijk als onthouden. We moeten die twee niet als tegenpolen zien, maar als een samenwerkend geheel. Vergeten bestaat niet zonder onthouden, bovendien kan ons geheugen zonder te vergeten zich niet ten volle ontplooiën. Je zou kunnen zeggen dat ze als de twee wielen van een wagen zijn, maar eigenlijk is het nog treffender om ze te vergelijken met hoe we ademhalen.

Ademhaling kan haar functie niet goed vervullen als je alleen maar in- of uitademt. Toch denken opvallend veel mensen dat ademen simpelweg betekent: lucht inademen en die daarna weer uitblazen. Zelfs bij ademhalings-oefeningen luidt het commando vaak: ‘Adem eerst diep in...’ Dat is nu precies de verkeerde volgorde. Je moet eerst alle lucht zo ver mogelijk uitademen, en pas daarna nieuwe lucht inzuigen. Zo werkt ademhaling werkelijk. Het Japanse woord voor ademhaling, *kokyū*, bestaat uit twee karakters, en het karakter dat ‘uitademen’ betekent staat voorop. Daar heeft de bedenker van dat woord goed over nagedacht. Maar goed, waar ik eigenlijk naartoe wilde, is dat de wisselwerking tussen onthouden en vergeten sterk op ademhaling lijkt. Uitademen en inademen zijn geen losstaande handelingen. Hoewel ze elkaars tegenpolen zijn, ondersteunen ze elkaar juist. Net zoals bij onthouden en vergeten dus. Enkel iets onthouden is niet voldoende voor het vormen van een blijvende herinnering; pas door de tegengestelde werking van het vergeten wordt zij verdiept en levend gehouden. Het is verkeerd om die twee afzonderlijk van elkaar te beschouwen. Zonder vergeten geen onthouden, en zonder onthouden geen vergeten.

Bij dit onderwerp zien we ook de volgorde over het hoofd. Net zoals je bij ademhaling eerst uitademt en pas daarna inademt, moeten we erkennen dat ook hier verge-

ten voorafgaat en onthouden volgt. Wanneer je zegt dat uitademen vóór inademen komt, zeggen sommigen misschien: ‘Maar zonder eerst in te ademen heb je toch geen lucht om uit te blazen?’ Dat is onjuist. Eerst adem je alle oude, ongezonde lucht volledig uit, en pas daarna vul je je longen met frisse lucht. Dat is wat diep ademhalen werkelijk betekent. Als je eerst inademt, blijft er vervuilde lucht in de longen achter. Van echte ventilatie is dan geen sprake. Precies zo werkt het ook met vergeten: het gaat eraan vooraf. Zo hoort het ook te zijn. Soms wordt tegengeworpen dat je toch niet kunt vergeten voor je iets hebt onthouden, of vraag je je af wat er dan eigenlijk vergeten moet worden. Maar dat is te kort door de bocht. Vergeten ruimt eerst het hoofd op. Wat overbodig is geworden, wordt weggegooid. Dat is de taak van het vergeten. Pas wanneer het hoofd is opgeruimd en geordend, is er ruimte voor nieuwe kennis en nieuwe informatie. Dan kan ook het geheugen zijn werk doen. Een hoofd dat volgestouwd zit met overvloedige zaken en waarin alles door elkaar loopt, kan zijn geheugen niet optimaal benutten. Pas wanneer het vergeten de weg heeft vrijgemaakt, kan het geheugen weer naar behoren functioneren.

VERGETEN WERKT SELECTIEF

Er bestaat nog een andere misvatting over vergeetachtigheid. Veel mensen denken dat vergeten betekent dat je alles

zomaar blindelings uit je geheugen wist. Ook de beroemde openingszin van *Kimi no na wa*, ‘Vergetelheid is het laten verdwijnen van dingen’, wekt de indruk dat vergeten betekent dat iets volledig en spoorloos uitgewist wordt. Maar dat lijkt eerder op een beschrijving van een medische vorm van vergeten. Echt iets vergeten betekent nooit dat de herinnering volledig verloren raakt. Je vergeetachtigheid maakt onderscheid tussen wat vergeten wordt en wat behouden blijft. Het is eigenlijk verbazingwekkend hoe die selectie bijna onbewust voortdurend plaatsvindt.

Wat we vergeten en wat we onthouden, wordt ongemerkt bepaald door een diepgeworteld netwerk van waarden, voorkeuren, belangen en gevoelens van plezier of afkeer. Vergeten is daardoor iets uiterst persoonlijks. Niemand vergeet op precies dezelfde manier.

Met onthouden ligt dat anders. Een perfect geheugen is juist onpersoonlijk. Iedereen kan dezelfde dingen op dezelfde manier onthouden. Als meerdere leerlingen een toets foutloos maken, geven ze allemaal precies dezelfde antwoorden. Zodra het vergeten echter zijn werk doet, ontstaan er verschillen. Twee leerlingen die allebei een 8,5 halen, maken zelden dezelfde fouten. En als dat toch gebeurt, ligt het voor de hand te vermoeden dat er is afgekeken. Zo duidelijk laat het vergeten zien hoezeer mensen van elkaar verschillen.

Door puur en alleen kennis te onthouden ontwikkel je nog geen persoonlijkheid. Kennis en herinneringen

zijn in hun ruwe vorm onpersoonlijk, of misschien zelfs bovenpersoonlijk. Vergeten daarentegen is juist persoonlijk, omdat ieder mens op zijn eigen manier vergeet.

Dat uit het verwerven van zulke onpersoonlijke kennis uiteindelijk toch individualiteit ontstaat, is te danken aan de werking van het vergeten. Tegenwoordig wordt voortdurend benadrukt hoe belangrijk individualiteit is, maar toch beseffen opvallend weinig mensen dat de oorsprong ervan in het vergeten ligt.

Computers zijn meesters van het geheugen. Als het uitsluitend om geheugen gaat, kan geen mens het tegen een computer opnemen. Computers kunnen enorme hoeveelheden informatie foutloos onthouden, verwerken en bewerken. Ze beschikken over een perfect geheugen, maar kennen geen individualiteit. Dat komt doordat ze niet kunnen vergeten. Op het gebied van het geheugen alleen zal de mens de computer nooit overtreffen. Maar zodra we herinneren en vergeten als één geheel beschouwen, blijkt de mens tot iets in staat waartoe computers niet in staat zijn. Juist daarom moeten we het vergeten opnieuw leren waarderen. Onze traditionele kijk erop moet radicaal veranderen. Niet inzien dat vergeten individualiteit bevordert en de basis vormt voor creativiteit, getuigt van intellectuele luiheid. Vergeten is een kracht. De kracht van het vergeten is niet vernietigend. Integendeel, zij ondersteunt het geheugen en maakt creativiteit mogelijk.