



**HET
GEHEUGEN
PALEIS**

Het paleis in lopen

Hij heeft zijn ogen dicht en zijn gezicht ziet er geconcentreerd uit. Zijn handen bewegen door de lucht alsof hij naar voorwerpen grijpt die hij wegduwt waarna hij het opnieuw probeert. Voor iemand die die rare maniertjes ziet, lijkt het alsof hij gek is geworden. Eindelijk doet hij zijn ogen open en dan verdwijnen zijn denkrimpels. Sherlock Holmes is uit zijn geheugenpaleis gekomen met precies de informatie die hij nodig heeft om weer een schijnbaar onoplosbare zaak op te lossen. Deze scène, die te zien is in de BBC-serie, illustreert de kracht van deze geheugentechniek. Het ziet er misschien uit als sciencefiction, maar het is veel beter: het is 'science reality'. Nu jij de verschillende oefeningen voor je korte- en langetermijngeheugen hebt uitgevoerd en de basis van het herinneren hebt geleerd, kun je gaan doen wat Sherlock deed en het geheugenpaleis in lopen.

Oude wijsheid

De geheugenpaleistechniek gaat terug tot de Griekse dichter Simonides die meer dan 2.500 jaar geleden leefde. Die techniek werd in de oudheid door veel prominente figuren gebruikt om lange toespraken te houden en door verhalenvertellers om zich de vele mythen en heldenverhalen te herinneren. Nu kun je je aan hun zijde scharen door deze krachtige techniek te leren.

Geheugengrootmeesters

Geheugengrootmeesters worden niet geboren met uitzonderlijke vaardigheden. Ze gebruiken technieken die de tand des tijds hebben weerstaan, waarbij het geheugenpaleis een van de oudste geheugentechnieken ter wereld is.

Voordat je je paleis begint te bouwen, moet je ervoor zorgen dat je niet wordt tegengehouden door de allereerste hinderpaal die je tegenkomt: de overtuiging dat je gewoon een slecht geheugen hebt en dat daar niets aan te doen is. Je kunt de manier verbeteren waarop je herinneringen opslaat, vasthoudt en ophaalt, net als Sherlock Holmes, de Griekse dichters en filosofen deden en

geheugenatleten vandaag de dag nog doen. Je hoeft alleen maar te leren hoe dat moet!

Eén oefening om alles te regeren

Een geheugenpaleis is een mentale plattegrond van een plek of gebouw waarin je een van tevoren vastgestelde route aflegt om van de ene locatie naar de andere te lopen, terwijl je elke locatie vult met een beeld dat informatie bevat die je wilt onthouden. Het is een soort bibliotheek waar je in je geest in rond kunt lopen langs een vastgestelde route om de plekken te bezoeken waar een bepaalde herinnering is opgeslagen.

De geheugenpaleismethode is zo effectief, omdat hij alle vaardigheden uit de hippocampus gebruikt, terwijl hij samenwerkt met een scala aan andere hersengebieden die te maken hebben met het verwerken van zintuiglijke informatie, werkgeheugen en zelfs navigatie. In dit proces;

- **doe je een beroep op de nieuwe kennis uit vorige hoofdstukken;**
- **gebruik je je werkgeheugen om de scène in gedachten te houden die je voor ogen ziet terwijl je de nieuwe verbale informatie die je hoopt te leren omzet in een visueel beeld;**
- **pas je de blokkenmethode toe waarbij je verschillende stukjes informatie bij elkaar brengt tot één samenhangend beeld;**
- **gebruik je wat je al kunt vinden in je langetermijngeheugen om daar nieuwe informatie aan te koppelen door middel van krachtige associaties.**



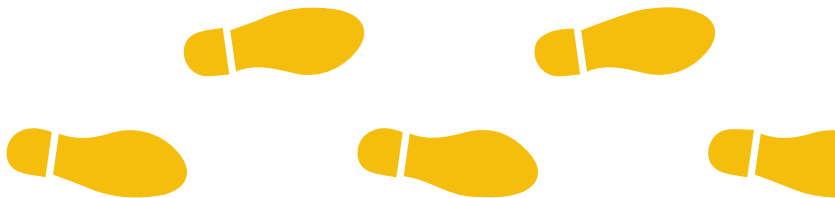
Dit hele proces is één grote oefening in uitwendend coderen, de strategie waarmee informatie die onthouden moet worden, actief beter te onthouden wordt gemaakt terwijl die in je langetermijngeheugen wordt gezet. Je bent dat soort oefeningen in de vorige hoofdstukken al tegengekomen in kleinere vorm en nu ben je klaar om daarop voort te bouwen.

Concentreer je!

Hoe vaak denk je actief 'Dit moet ik onthouden'? Na de middelbare school of vervolgopleiding hoeven we geen grote hoeveelheden informatie meer uit ons hoofd te kennen. Daardoor zijn we misschien niet dagelijks bezig met het inzetten van ons geheugen op een bewuste, gerichte manier. We maken misschien een mentale aantekening op ons takenlijstje, maar veel daarvan kan nu worden gedaan met geheugensteuntjes én met apps op je mobieltje.

Actief werken aan het vormen van nieuwe herinneringen om feiten te onthouden bij gebrek aan een alternatief is in veel gevallen geen probleem meer. Dan komen we onze tweede mogelijke hinderpaal tegen: vergeten om tijd te reserveren waarin we ons concentreren op de integratie van een stukje nieuwe informatie in je paleis. Je moet dit ook doen als je een drukke dag hebt en snel door moet gaan met de volgende klus.

Je zult je uit vorige hoofdstukken herinneren dat de meeste inhoud uit het kortetermijngeheugen nooit terecht komt in het langetermijngeheugen. Als je steeds wordt afgeleid, hindert dat dit proces. De tijd nemen om je in het dagelijkse leven te concentreren op de geheugenpaleismethode zal eerst een uitdaging zijn, maar al snel steeds gemakkelijker worden. Zelfs een klein beetje tijd helpt al om de bal rollende te houden.



Uitvoerende functies

Zonder het te weten ontwierpen de oude Grieken de geheugenpaleistechniek zo dat het alle belangrijke functies van de hippocampus inschakelt: het genereren van heel gedetailleerde mentale beelden, het smeden van verbanden tussen stukjes informatie, de ruimtelijke navigatie tussen verschillende plekken en de consolidatie van nieuwe herinneringen om ervoor te zorgen dat ze blijvend zijn.

Dat is geen toeval. Door al die functies kan de hippocampus een dynamische, flexibele mentale plattegrond van onze omgeving maken. Door snel nieuwe verbanden te leggen bedt de hippocampus onze nieuwe ervaringen in het wandtapijt van onze bestaande kennis in. Deze kaarten in de hippocampus zijn daarom cruciaal voor ons overleven, omdat we alleen door het integreren van kennis en het in context plaatsen van herinneringen de middelen hebben om adequaat te reageren op nieuwe uitdagingen uit een constant veranderende wereld.

De hippocampus is een teamspeler en de spil van een netwerk van hersengebieden voor het langetermijngeheugen en navigatie. Mensen die de geheugenpaleistechniek gebruiken, vertonen tijdens geheugentaken een andere hersenactiviteit en patronen van verbindingen dan mensen die andere manieren gebruiken om zich iets te herinneren. De hippocampus wordt vooral sterker verbonden met andere hersengebieden die het herinneren ondersteunen. Deze veranderingen van hersenactiviteit staan in verband met een beter langetermijngeheugen. Zelfs na een training van zes weken ging het patroon van hersenactiviteit in die geheugennetwerken bij voormalige nieuwelingen al meer lijken op dat van ervaren geheugenkampioenen. Daarmee wordt het opmerkelijke leervermogen van het brein aangetoond.

Locatie, locatie, locatie!

Je hebt dus besloten om iets aan je geheugen toe te vertrouwen, maar welke ingrediënten heeft een geheugenpaleis nodig?

Ten eerste moet je een omgeving bedenken met een aantal aparte locaties die als 'loci' kunnen worden gebruikt voor stukjes informatie die je wilt onthouden. Je moet die omgeving kennen, zodat je er gemakkelijk een mentaal beeld van kunt oproepen. Het kan je huis zijn, je kantoor, de supermarkt, een treinstation of je middelbare school – het hoeft namelijk helemaal geen paleis te zijn!

Zodra het skelet van het geheugenpaleis is opgericht, bestaat de volgende stap uit het kiezen van je 'loci', een stel locaties in je omgeving. Geschikte loci zijn bijvoorbeeld het aanrecht, een koelkast, de eettafel of andere locaties die je via een logische route met elkaar kunt verbinden.

In de volgende stap plan je een reis van de ene virtuele locus naar de volgende, waarbij je een vaste route bepaalt die je door je geheugenpaleis voert. De omgeving, de loci en de vastgestelde route tussen loci fungeren als je basis: het stramien van je mentale bibliotheek. Deze benadering van de bouw van je paleis is de reden waarom de geheugenpaleistechniek ook wel de 'Loci-methode' of de 'Geheugenreis' wordt genoemd.

Geheugenmeubilair

Zodra je je geheugenpaleis en de reis langs de loci gemakkelijk kunt oproepen, is de voorbereiding klaar en is het tijd geworden om je paleis te vullen met herinneringen.

Elke locus is een plek in je paleis waar je een herinnering kunt deponeren. Als je begint met een lijst met informatie die je in je langetermijngeheugen wilt vastleggen, zoals een boodschappenlijstje, volg je de route tussen loci die je hebt onthouden door van de ene naar de volgende te 'lopen', waarbij je steeds één item van de lijst pakt dat je omvormt tot een mentaal beeld en verbindt met de huidige locatie voordat je verdergaat.

Als je het stramien van omgeving, loci en route hebt bepaald voordat je die begint te gebruiken om dingen te onthouden, hoef je minder hard te werken als je tijdens je mentale wandeling op elke locus herinneringen wilt deponeren. Telkens als je de informatie wilt oproepen, kun je je reis van begin tot einde weer afleggen en elke keer tijdens de wandeling tussen loci ophalen wat je op een bepaalde locatie hebt opgeslagen.

Dit klinkt misschien allemaal nogal theoretisch, dus we zullen nu eens kijken naar een voorbeeld van de methode in actie.

