

Struiken ruilen voor kliffen

We stappen de elektrozaak binnen. De opgewekte vrouw achter de toog werkt daar al zolang als ik mij kan herinneren. Ze herkent mijn gezicht van lang geleden, zet een handzaag tegen een plastic buis en vraagt: ‘Twee blaaspijpen van 75 centimeter zeker?’ Het aanbod is verleidelijk, maar ik ga er niet op in. Robrecht, de cameraman, legt uit dat we op zoek zijn naar een aantal extra geheugenkaarten voor ons dromenproject.

Als kind sloop ik, gewapend met een blaaspijp, geregeld met een stel vrienden door de struiken hier in de buurt. We plukten sneeuw-bessen en vuurden ze af op alle voorbijgangers. Ik woonde tegenover een rusthuis. Oude mensen waren ideale doelwitten. Ze bewogen langzaam en ze konden jou nooit vangen. Als ze al eens met hun wandelstok zwaaiden, had je tijd genoeg om weg te lopen. Wat als het stilaan tijd is om iets terug te doen?

Gelukkig heb ik mijn struiken verlaten. Ik benader vandaag waar ik vroeger van ging lopen. Hoe vang je de dromen binnen de muren van een woonzorgcentrum? In de wandelgangen bots ik op een vriendin die vroeger weleens scrabble kwam spelen. Met één letter veranderde ze mijn ‘ooit’ en ‘ergens’ naar ‘nooit’ en ‘nergens’. Tweemaal woordwaarde!

Hoe ga je om met iemand die veel voor je betekent, maar die je niet langer in het gezicht kan aankijken? Als wederzijdse herkenning wegvalt, worden geliefden weer onbekenden. Bij het verlies van een dierbare kan die persoon blijven plakken aan de dingen die je omringen. Hoe maak je van die hel een geheugenpaleis? Wat als je pas in

het gezicht van de ander ontdekt wie je zelf bent? Wat als woorden wegvallen ... Kun je elkaar dan nog verstaan?

In Portugal waarschuwt een bordje met pictogrammen me. De afbeelding toont een mannetje dat in de afgrond tuimelt omdat de grond onder zijn voeten wegzakt. In woorden en met uitroepetekens: 'Pas op! Gevaarlijke klif! Niet verdergaan!' We hebben net driehonderd kilometer gereden voor het uitzicht dat zich twintig meter voor ons bevindt. Als dit boek jouw parachute is, waar durf jij dan te gaan staan?



HOOFDSTUK 1:

Alles begint bij een idee

‘Als je uit alle ideeën die in je hoofd zitten er eentje mocht selecteren dat de moeite waard is om te verspreiden, welk idee zou dat dan zijn?’

Die verwarrende vraag was ook meteen de uitnodiging van de organisator van TEDx Leuven om deel te nemen aan zijn evenement. TEDx is een internationaal platform waarop mensen een idee mogen lanceren dat de moeite waard is om te verspreiden. Dat vind je ook letterlijk terug in hun baseline: *ideas worth spreading*.

Het leek me aanvankelijk een goed idee. Maar nu ik hier in de catacomben van de volle Stadsschouwburg van Leuven sta en meteen het podium op moet, gieren de zenuwen door mijn keel en hoor ik de echo van mijn eigen ademhaling. In minder dan twaalf minuten wil ik duidelijk maken wat een ‘geheugenpaleis’ is en hoe ik er de levenskwaliteit van mensen met alzheimer mee wil verbeteren. Waar ben ik aan begonnen?

Ijsberend loop ik door de kleedkamer in de kelders onder de ruoerige mensenmassa terwijl ik mijn openingszinnen inoefen door ze opnieuw en opnieuw over mijn te droge lippen te laten rollen:

‘Beeld je in dat je tien tot twintig ideeën kunt selecteren die je het langst zou willen onthouden. Welke zouden dat zijn? En bestaat er een mentale kluis waar je ze in kunt steken? Als ons geheugen crasht, is er dan zoiets als een zwarte doos?’

Ik denk terug aan mijn afstudeerscriptieverdediging voor enkele proffen. Het was een witte kamer, er hing een lichte weerstand als behang en in de lucht. Maar je kunt niet vliegen zonder tegenwind, prentte ik mezelf in. Als je een eigen thesisonderwerp koos dat niet in de gebruikelijke lijst voorkwam, moest je een speciale motivatiebrief naar een professor sturen om te vragen of hij je promotor wilde zijn. Mijn voorgestelde onderwerp: onbewuste beïnvloeding. Zeven van de acht brieven kwamen terug met de boodschap: onbewuste beïnvloeding bestaat niet, er is nergens bewijs van. Dat draaide ik om naar: onbewuste beïnvloeding bestaat en het is overal. Dat zou me later gelukkig de grootste onderscheiding opleveren.

Ik opende mijn verdediging met: 'In tien minuten tijd wil ik jullie uitleggen wat ik de afgelopen vijf jaar geleerd heb.' Een korte verwijzing naar mijn achtergrond in de filosofie en de psychologie. De filosofie heeft me vooral geleerd dat alles wat vanzelfsprekend is, ook verwondering kan opwekken. Het laatste wat de vis ontdekt, is het water. Uit de psychologie heb ik opgestoken dat nagenoeg 95 procent van ons gedrag automatisch en onbewust gebeurt. Toen ik die vaststelling in de groep gooide, wreef de meest kritische beoordelaar eventjes (onbewust en automatisch) onder haar neus, in lichaamstaal vaak een teken van twijfel en afkeuring. Dan doe je er goed aan om de voorbije zin wat meer te verduidelijken, en dat deed ik ook. Tijdens mijn bevestigende zinnen knikte ik meestal 'ja'. Die subtiele hoofdbewegingen namen ze van me over en uiteindelijk waren ze allemaal mee met mijn verhaal.

Als slotgedachte strooide ik mijn frustratie over reclame op tafel. De communicatie van heel wat grote bedrijven is er namelijk op gericht om de merknaam of de slogan in het langetermijngeheugen van de consument te verankeren. Als je erover nadent, is dat eigenlijk wel logisch: je kunt moeilijk een product gaan kopen waarvan je de naam vergeten bent. Reclame is een gewoonte geworden. We vinden

.....

het vanzelfsprekend dat ze bestaat en dat ze werkt. De reusachtige reclamebudgetten verklappen hoe ongelooflijk sterk reclametechnieken op ons kunnen inwerken, bewust of onbewust. Maar kunnen we die technieken niet gebruiken om iets zinvollers in de hoofden van mensen te plaatsen dan een overtollige behoefte of een betekenisloze merknaam?

Plots dringt het weer tot me door dat ik me in de coulissen van het TEDx-toneel bevind en ik rep me naar de zaal. Op het smalle trapje dat naar het podium leidt, kruist een van de voorgaande sprekers mijn pad. Het is een professor bij wie ik enkele jaren geleden nog een mondeling examen heb afgelegd. Het lijkt de omgekeerde wereld: nu parelt het zweet op zijn voorhoofd, hij lijkt blij dat hij er al vanaf is. Ik neem zijn gevoel over en prevel het middenstuk van mijn korte uiteenzetting lichtjes voor me uit, terwijl ik mijn papiertje met kernwoorden in mijn trillende linkerhand houd.

‘Stel je het huis voor dat je je thuis noemt. Loop erin rond. Er zijn waarschijnlijk verschillende kamers met allerlei voorwerpen die verband houden met mensen om wie je geeft. Maak er een schaalmodel van ... Dit is een gedetailleerd schaalmodel van het huis van mijn grootouders. Ik ga jullie tonen wat alzheimer doet in de laatste fase van de ziekte ... (Geluid van vernieling) ... Hier gaat mijn onderzoek over. Hoe vertragen we deze impact?’

Nog één spreker voor me. Help. Dit doe ik echt nooit meer. Het moment waarop de zaal het ‘geluid van vernieling’ te horen zal krijgen, maakt me nog het meest zenuwachtig. De organisator van TEDx heeft me gevraagd om er een lap op te geven. Dat heb ik wat te letterlijk geïnterpreteerd, want voor ik het podium opkom, heeft de toneelmeester een klein tafeltje klaargezet met daarop een professio-

.....

neel schaalmodel van een huis. Het is gemaakt door een bevriend architect, die trouwens ook in de zaal zit en stiekem toch een beetje betreurt wat er met zijn maquette te gebeuren staat.

Ik wil dat het publiek denkt dat ik mijn hele pleidooi zal ophangen aan dat schaalmodel op dat tafeltje. Soms is het goed om je luisteraars op het verkeerde been te zetten. Zo doorprik je hun verwachtingspatroon en daarna staan ze meer open voor wat je eigenlijk te vertellen hebt. Om die reden ook heeft de toneelmeester stiekem een honkbalknuppel aan de achterpoot van het tafeltje bevestigd. Ik ben van plan om in een aantal klappen dat hele schaalmodel aan diggelen te meppen om de aftakelende kracht van de ziekte van Alzheimer visueel voor te stellen. Stilaan begin ik me toch wel af te vragen waarom ik het mezelf soms toch zo graag zo moeilijk maak. Het was al een hele opgave om de honkbalknuppel ongezien dit gebouw binnen te smokkelen, want is dat geen verboden wapen? Toch zorgen die extra hindernis en de bijhorende adrenaline ervoor dat ik er wel benieuwd naar ben hoe de zaal zal reageren! Wat als er straks een zucht van verwarring en verbazing door de stadsschouwburg rolt? Dat zou heerlijk zijn.

De gedachte aan die opgetrokken wenkbrauwen voert me terug naar Canada. In het vliegtuig zag ik op een scherm in de rugleuning voor me hoe het toestel de Atlantische Oceaan overstak. *'Bestemming Montreal, lokale temperatuur 36 graden. Bedankt om voor onze vliegmaatschappij te kiezen.'* De grens tussen realiteit en werkelijkheid vervaagde. In mijn koffer zaten wat kleren en een idee dat ik graag zou lanceren. Dat gebeurde zodra de onderzoekers van een van de meest innoverende laboratoria in de wereld op het gebied van geheugentraining en alzheimer samentroepen en de hoofdonderzoekster me introduceerde als 'de gekke Belg met het frisse idee'.

Er stonden meer mensen dan stoelen in het lokaal. Mijn slides

.....

verwezen naar hun eigen onderzoek, want het leek me gemakkelijker om iemand te overtuigen met zijn eigen woorden. De Canadese experts hadden aangetoond dat de geheugentechniek van 'geheugenpaleizen' uiterst waardevol kan zijn voor mensen in een voorfase van alzheimer. De techniek versterkt het geluksgevoel en bevordert de zelfredzaamheid van de proefpersonen en het mechanisme is efficiënt in zijn eenvoud. Een geheugenpaleis is een vertrouwde ruimte waar je in je hoofd perfect door kan wandelen, je kent ze als je broekzak. Die context kan van alles zijn: het huis waar je bent opgegroeid, de weg die je aflegt naar je werk ...

Het is een algemene wijsheid uit de communicatiewetenschappen dat als je nieuwe informatie wilt 'betonneren' in het geheugen van je gesprekspartner, je die nieuwe informatie best koppelt aan een structuur die al aanwezig is in het mentale landschap van de ontvanger van je boodschap. Daarom bekijk ik een geheugenpaleis als een soort mentale kluis waar je ideeën kan insteken die je graag zou willen verankeren in je eigen geest of in die van de ander. Op dat punt bleef ik toch een beetje op mijn honger zitten bij de Canadese aanpak.

Het aanmaken van geheugenpaleizen deden ze wel prima, want met hun interventieprogramma selecteerden de onderzoekers voor iedere proefpersoon een vertrouwde ruimte, meestal het huis dat ze 'thuis' noemden. Vervolgens vroegen ze aan iedere proefpersoon om een vaste wandelroute uit te stippelen door die ruimten, en die in gedachten te bewandelen. Doorgaans vertrok zo'n wandeling aan de voordeur en liep ze in wijzerzin door enkele kamers van de gelijkvloerse verdieping. In elke kamer lieten ze de proefpersonen een aantal specifieke herkenningspunten selecteren, zoals een zetel, een lamp, een kapstok, een schilderij ... De onderzoekers onderwierpen de proefpersonen zowel voor als na het aanleren van deze techniek aan een testje, waarbij ze twaalf willekeurige woorden voorgeschoteld kregen. Na een kort tijdsinterval moesten de deelnemers zo veel

.....

mogelijk woorden uit de lijst reproduceren. De onderzoekers stelden vast dat de proefpersonen na de training beter scoorden op die test omdat ze geleerd hadden om via mentale beeldvorming de woorden in hun paleizen te steken.

Oké, dat kon hen helpen om boodschappenlijstjes te maken en te memoriseren. Daarnaast waren de woorden die de proefpersonen in hun paleizen plaatsen, fictief en irrelevant. Mijn vraag aan het Canadese lab was: ‘Wat als je in de plaats van een lijst met twaalf willekeurige woorden, een lijst met een tiental voornamen van mensen die veel voor je betekenen in je geheugenpaleis plaatst? En wat als je de proefpersonen in gedachten of in de echte wereld een geheugenpaleis laat doorwandelen, zodat ze zich de namen van familie, vrienden of geliefden beter kunnen inprenten en ze beter kunnen oproepen?’

Bekende gezichten en vertrouwde voornamen in paleizen. Een vrouw met een T-shirt van TEDx hangt een zendertje op mijn rug, trekt een kabel door mijn hemd en vraagt of de microfoon niet te hard spant. Ik knik, met zowel mijn hoofd als mijn knieën, en oefen mijn ‘looplijnen’ alvast even in gedachten. Wat ging ik ook weer vertellen nadat ik de maquette had vernield?

‘Wetenschappers schatten dat meer dan 100 miljoen mensen op deze planeet aan de ziekte van Alzheimer lijden. Meer dan de helft van die mensen is zich daar niet eens van bewust. In de beginfase van alzheimer kunnen ze zich eigennamen moeilijk herinneren, waardoor ze hun naasten amper herkennen of zich hun namen moeilijk voor de geest kunnen halen. Nu vroeg ik mij af: als we bereid zijn om de namen van onze geliefden in de schors van een boom te kerven, waarom passen we dat dan niet toe op de schors van onze hersenen?’

De klok bij mijn voorganger telt af. Laten we hopen dat de videofragmenten op mijn slides werken. Anders zal het publiek mijn naam zeker in hun hersenschors kerven, maar dan in negatieve zin. Gek hoe we namen opslaan in ons geheugen!

Die bevinding trof me voor het eerst tijdens een hypnoseopleiding in Londen. Wat ik daar allemaal zag, veranderde mijn kijk op de wereld voorgoed. Het thema was instanthypnose. Bij wijze van experiment hypnotiseerde de instructeur een van de meisjes tijdens de workshop. Binnen de dertig seconden liet hij haar geloven dat ze aan de muur plakte, dat ze haar rechterbeen niet meer kon bewegen, en vooral: hij liet haar haar eigen naam vergeten. Hoe vreemd is dat? Wat als we het ook kunnen omdraaien? Wat als we hypnotische en communicatieve technieken gebruiken voor mensen met alzheimer, om namen beter te verankeren in hun mentale landschap?

‘Met dat idee ging ik naar enkele onderzoekers aan de Universiteit van Nottingham. Zij zijn gespecialiseerd in de levenskwaliteit van mensen met alzheimer en in communicatiestrategieën rond de ziekte. Zij zeiden me: “Het wordt tijd dat er individuen als jij opstaan die een positief verhaal vertellen in een negatieve wereld.”

Dat doe ik. Hier is mijn verhaal.