

---

## **Cretien van Campen. The Proust Effect – The senses as doorways to lost memories.**

**Auteurs:** Gerben J. Westerhof, Carlijn Stevens

**Review door Gerben Westerhof (psychogerontoloog) en Carlijn Stevens (ontwerper gespecialiseerd in geur en ouderenzorg), met elkaar in gesprek via mail.**

**Cretien van Campen. The Proust Effect – The senses as doorways to lost memories. Oxford University Press. ISBN 9870199685875.**

Ongeveer een eeuw geleden beschreef de Franse schrijver Marcel Proust (1871–1922) zijn zintuiglijke herinneringen in de romancyclus *Op zoek naar de verloren tijd*. Een bekende anekdote uit deze cyclus is hoe de smaak van een in de thee gedoopt Madeleinecakeje hem terugbrengt naar zijn jeugd in al haar geuren, kleuren en gevoelens. Een gelukzalige ervaring die hem inspireerde tot het schrijven van zijn romancyclus. Zintuiglijke herinneringen wisten zijn diepste gevoelens te raken en gaven hem inzicht in wie hij was.

The Proust Effect beschrijft de wereld van de zintuigen en de kracht die zintuigen hebben als trigger om herinneringen aan vroeger op te halen. In drie delen, kunst, wetenschap en praktijk, wordt uitgelegd waarom zintuiglijke herinneringen speciaal zijn, hoe de hersenen ze verwerken, hoe ze het dagelijks leven verrijken en hoe ze mensen kunnen helpen die geheugenproblemen ervaren. Cretien van Campen onderzoekt en ontdekt de zintuigen via wetenschappelijke experimenten en artistieke projecten. Het boek geeft nieuwe inzichten over herinneringen ontleend aan neurowetenschappen, kunst, sectoren zoals educatie, ouderenzorg, gezondheidszorg, therapieën en het culinaire vak.

Gerben: "Ik heb het boek uit! Ik vind het een heel mooi en rijk boek, goed en toegankelijk geschreven. Het biedt een interessante integratie van theorie, onderzoek, kunst, toepassingen en persoonlijke ervaringen. Wat vond jij ervan?"

Carlijn: "Een feest der herkenning, persoonlijk maar ook beroepsmatig. Ik vind in het boek bevestiging. Tijdens mijn werk zie en voel ik de ervaringen van mensen wanneer zij een geur ruiken en merk ik dat het veel met ze doet. In het boek lees ik hoe het dan daadwerkelijk werkt in de hersenen. Ik ben verwonderd door de verschillende praktijkvoorbeelden en persoonlijke ervaringen van Cretien van Campen.

Maar wat vind jij als gerontoloog nu de relevantie van het boek?"

G: "Ik kijk dan toch in eerste instantie vanuit mijn expertise als psychogerontoloog. Het boek bouwt mooi voort op inzichten over reminiscentie en life review. Dat zijn onderwerpen waar natuurlijk al lange tijd onderzoek naar gedaan wordt in de gerontologie. Veel van dat onderzoek berust echter op wat mensen zelf zeggen over hun herinneringen, op de verhalen over het eigen leven en op verbale cues om herinneringen op te roepen. Het boek heeft daarbij een geheel eigen invulling door juist specifiek te kiezen voor de rol van zintuigen in het proces van herinneren. Niet dat gerontologen zich dat nooit gerealiseerd hebben, maar deze insteek wordt hier wel echt voor het eerst heel consequent doordacht.

Waar zie jij de belangrijkste relevantie?"

C: "Ik kijk dan vooral vanuit mijn werk met ouderen met dementie. Het boek geeft relevant inzicht in het deel van de hersenen waar mensen met dementie nog wel iets mee kunnen. Het cognitieve deel is vaak minder bruikbaar maar het emotionele deel kan nog wel aangesproken worden. Het zou interessant zijn om naast de kennis die we over iemand met dementie vergaren via de familie en door vragen te stellen, ook de zintuiglijke voorkeuren van iemand te weten komen. Zo zal een zorgdossier completer zijn en kan de cliënt nog persoonlijker en belevingsgerichter benaderd worden. Een spelvorm zou kunnen helpen

om deze voorkeuren tijdens de reguliere activiteitenbegeleiding te achterhalen.”

G: “Ik ben het helemaal eens met zo’n benadering. Trouwens, ook bij mensen die niet aan dementie lijden zie ik een scala aan mogelijkheden. Als mensen verhalen vertellen over hun leven dan zijn ze toch geneigd er een consistent geheel van te maken. We willen graag dat de dingen die we doen in ons leven op elkaar voortbouwen of dat er tenminste een rode draad in zit. Bij autobiografisch schrijven, het maken van een levensboek, of het opnieuw dingen op een rijtje zetten hebben zintuiglijke herinneringen twee belangrijke functies die dit doorbreken. Ten eerste roepen ze juist heel gedetailleerde, rijke en levendige herinneringen op. Die zijn eigenlijk veel leuker en interessanter om te beschrijven dan een verhaal dat over allerlei gebeurtenissen heen gaat. Ten tweede kunnen ze juist dat algemene verhaal doorbreken. We zoeken wel naar de rode draad, maar vaak zijn de uitzonderingen daarop veel interessanter. Ze laten zien dat we meer zijn dan het consistente verhaal dat we over onszelf te vertellen hebben. Als onderzoeker zou ik daar graag mee aan de slag gaan, kijken hoe juist de zintuigen gebruikt kunnen worden om het coherent persoonlijke verhaal wat te laten kraken en schudden en te zien of dat iets nieuws oplevert.

Inspiratie genoeg dus. Maar wat vind je eigenlijk van de onderbouwing die in het boek gegeven wordt?”

C: “Wat me opvalt is dat de wetenschappelijke voorbeelden in het boek vaak extreme ‘gevallen’ betreffen. Het gaat om uitzonderlijke mensen met uitzonderlijke zintuiglijke capaciteiten.”

G: “Ja, de extreme gevallen maken het soms wat lastig om het naar het alledaagse leven te vertalen, zeker als het gaat om meer feitelijke herinneringen (de cijfers achter de komma van het getal pi) en niet om de persoonlijke herinneringen aan het eigen leven.”

C: “Klopt. Dat komt ook terug in deel 3 van het boek waarin synesthesie (vermenging van de zintuigen) uitgebreid beschreven wordt. Maar is het verankeren van ervaringen op een synesthetische manier de enige manier om later een Proust Effect te beleven? Als je geen synesthesie hebt kun je nog steeds zintuiglijk beleven en herinneren. Andere manieren lijken nu uitgesloten te worden.”

G: “Dat vind ik een goed punt. Is dit iets wat aangeboren is, of kun je het ook leren/trainen? Kun je op de een of andere manier wel gebruik maken van deze kennis ook al heb je het zelf niet?”

Ik heb ook nog een ander punt. Wat ik nog wat miste was de culturele achtergrond die aan het gebruik van zintuigen gebonden is. Ben je opgegroeid met de geur van linoleum en gloriex of met de geur van Chanel? Is je smaak afgestemd op knoflook en peper of op spruitjes en boerenkool? Dat zijn ook belangrijke dingen als het gaat om het creëren van een divers aanbod aan zintuiglijke interventies.”

C: “Dat is inderdaad erg belangrijk en de reden waarom het naar mijn idee meer zit in de manier van benaderen van een persoon en het bewust omgaan met de zintuigen dan in bepaalde ervaringen. Bijvoorbeeld door tijdens de dagelijkse dingen, zoals boodschappen doen, bewuster bezig te zijn met de zintuigen. Hoe voelt die appel eigenlijk die je in je winkelmandje legt? Hoe klinkt de zak chips? Hoe smaakt het vers gekochte brood? Door dit bewustzijn in te bouwen in een gesprek of lichaamstaal creëer je meer momenten waarop je een herinnering zou kunnen oproepen. Dat gebeurt niet wanneer je even snel door de winkel loopt en via je lijstje de boodschappen verzamelt en afrekent.

Hier is trouwens het levensloopperspectief van belang. Het boek gaat ook in op de wereld waarin kinderen leven. Zoals ik het nu lees en begrijp zijn kinderen al heel zintuiglijk van zichzelf. Na ons tiende jaar wordt de focus nu meer verlegd naar het cognitieve dan het zintuiglijke. Maar waarom eigenlijk? Het boek beschrijft dat de manier waarop kinderen emotionele ervaringen vastleggen (op een zintuiglijke en empathische manier) vaak gezien wordt als oppervlakkige verbeelding. Volwassenen gebruiken hiervoor meer de taal en logica. Hoort dit dus bij de ‘normale’ ontwikkeling van kind naar tiener? Of is dit maatschappelijk zo bepaald? En kunnen we dus experimenteren met andere manieren van leren?”

G: “De evidentie is hier niet altijd even duidelijk. Kun je kinderen zintuiglijkheid leren of ervoor zorgen dat ze het niet kwijt

raken? Het lijkt me zeker de moeite waard, maar kan het ook en beklijft het ook? Heb je een concreet idee hoe je zintuiglijkheid in de kindertijd kunt bevorderen? Of ervoor kunt zorgen dat je het met het volwassen en ouder worden niet helemaal kwijt raakt?"

C: "Zintuiglijkheid in de kindertijd heeft te maken met tijd en ruimte om te spelen, experimenteren en zelf ontdekken. Schotel kinderen niet te veel kant en klare belevingen voor maar laat ze juist bekende materialen of speelgoed opnieuw ontdekken en er iets anders mee doen. Kinderen leven in het nu, de tegenwoordige tijd. Als je dit stimuleert dan heb je ook iets voor later: een soort spaargeld maar dan geen geld en wel geluk/welzijn waar je later profijt van kunt hebben.

Voor volwassenen gaat het, naar mijn idee, om de toegang tot meer zintuiglijkheid in je dagelijks leven. Simpelweg bewust via al je zintuigen een bepaalde situatie ervaren, zoals ik net ook al schreef eigenlijk. Ouderen met dementie leven ook in het nu. Het is geen toeval dat daar juist de zintuiglijkheid als prettig wordt ervaren."

G: "Dat klopt, maar ik heb daar toch nog wel een bedenking bij. Wat nu als zintuiglijke herinneringen negatieve emoties oproepen? Traumatische herinneringen hebben vaak ook een heel concrete zintuiglijke component, bijvoorbeeld een beeld van de kamer waarin het gebeurde. Het probleem hier lijkt juist te zijn dat de zintuiglijke informatie niet verder verwerkt wordt: ze komt steeds terug als flashbacks. Daar zie ik toch wel een noodzaak om het zintuiglijke en het cognitieve aan elkaar te verbinden, zoals dat trouwens ook in traumatherapie wordt beoogd. Wat zintuiglijke herinneringen soms in de weg kan staan is hier juist functioneel."

C: "Goede vraag. Dat voelt best tragisch eigenlijk. Maar komen we dan niet weer aan de andere kant in extreme gevallen terecht?"

G: "Dat is ook weer waar. Genoeg vragen dus. Hoe ronden we het af? Moeten mensen nu het boek gaan lezen?"

C: "Ongetwijfeld. Het kan echt bijdragen aan bewustwording voor een breed publiek, van gerontoloog tot geriater, van professional tot ouderen zelf."

G: "Wat kan ik daar nog aan toevoegen? Lezen dus!"

---

## **Auteurs**

### ***Gerben J. Westerhof***

Vakgroep Psychologie, Gezondheid en Technologie, Universiteit Twente

Vakgroep Psychologie, Gezondheid en Technologie, Universiteit Twente, Enschede

e-mail: g.j.westerhof@utwente.nl

### ***Carlijn Stevens***

Ontwerper gespecialiseerd in geur en ouderenzorg

---