

# 1001 Kritieke Dagen

Lichamelijke, sociale en emotionele gezondheid in ontwikkeling



## Het geheugen

### Expliciet en impliciet geheugen

Het expliciete geheugen, ook wel declaratief geheugen genoemd, bestaat uit bewuste herinneringen waar mensen over vertellen. Deze herinneringen halen we op uit ons langetermijngeheugen. Ook peuters kunnen dat, zodra ze kunnen praten. Dan spreken ze ook over ervaringen die ze meemaakten in de periode waarin ze de woorden nog niet machtig waren. Hiermee is aangetoond dat ook preverbaal herinneringen opgebouwd worden. Peuters van 3 jaar kunnen heel gedetailleerd vertellen over een gebeurtenis van toen ze 2 waren.

Naast het expliciete geheugen bestaat er ook een impliciet of procedureel geheugen. Voor baby's en peuters reikt dit veel verder dan het hebben van expliciete herinneringen: ze worden er min of meer door gevormd. Voor dit geheugen is geen bewust denken nodig. De gebeurtenissen slaan zich op 'in je lichaam'. Dit geheugen bestaat uit onbewust opgeslagen routines (procedures) en vaardigheden. Ook heftige traumatische gebeurtenissen kunnen op die manier in je lichaam opgenomen zijn. Al kunnen we impliciete herinneringen niet zomaar verwoorden, later in het leven kunnen we ons er wel (meer) bewust van worden.

### Infantiel geheugenverlies

Adolescenten en volwassenen herinneren zich van hun eerste drie jaar over het algemeen niets, en tot hun zevende jaar herinneren ze zich betrekkelijk weinig. Dit is bevestigd in verschillende culturen: overal op de wereld vergeten mensen hun prille jeugd. Hoe komt het dat baby's en peuters, die wel in staat zijn tot expliciet herinneren deze herinneringen later toch weer kwijt zijn?

Dat heeft te maken met ontwikkelingen in de hersenen, met name in de hippocampus. Dit kleine orgaan midden in de hersenen slaat ervaringen tijdelijk op, om ze later in het langetermijngeheugen vast te leggen. Dit proces kan lang duren (tot een jaar of langer). Het kan zijn dat de tijd om herinneringen lang vast te leggen ontbreekt bij jonge kinderen omdat de hippocampus nog in ontwikkeling is. Onderzoekers leggen een verband met het hoge tempo waarmee er nieuwe hersencellen bij komen. Het precieze weten we er nog niet van, maar waarschijnlijk verwateren de herinneringen door ontwikkelingen in de hippocampus voordat ze echt goed vastgelegd zijn in het langetermijngeheugen.

## Lichaamsgeheugen

Alles wat we meemaken heeft impact op ons fysieke functioneren. In het begin van het leven worden lichaamsstructuren opgebouwd en functies ingeregeld. Het is om die reden dat wat we meemaken in onze eerste jaren (1001 dagen) ons tot in ons diepste wezen vormt. Het ontvangen van zorg van de ouder door de baby kan veranderingen teweeg brengen in zijn genen en gedrag (Zie gen – omgeving op deze website). Het gaat om een stroom van motorische, zintuiglijke en emotionele ervaringen van binding of van gemis die maken dat we de wereld met de mensen om ons heen als een veilige of onveilige plek gaan ervaren, maar die tegelijk ook diep ingrijpt op wie we zijn en welk gedrag we ontwikkelen.

Immense pijn van gemis of eenzaamheid die een jong kind niet kan dragen wordt opgeborgen voor later, voor een moment dat het kind opgegroeid is tot een volwassene en geraakt wordt door een speciale ervaring (een verliefdheid, een manier waarop iemand je vast houdt, een gebaar of blik) die de diepe ervaring wakker schudt. Wanneer dit gebeurt in de periode dat je zelf een kind heb gekregen (of krijgt) dan noemen we deze soms plotseling inbrekende (impliciete) gevoelsherinneringen met Selma Fraiberg 'ghosts in the nursery': gebeurtenissen in het heden triggeren de onbewust opgeslagen pijn of het trauma van toen je zelf zo klein en onmachtig was. Naast deze ghosts bestaan er ook 'angels in the nursery': fysieke herinneringen die je terugvoeren naar intense ervaringen van groot welbehagen en verbinding. Kortom: door onze reacties op gebeurtenissen in het heden te bemerken en observeren kunnen we ons bewust worden van wat er gedurende onze eerste jaren opgebouwd is in het lichaamsgeheugen.

In oude pijn, opgeslagen in het lichaamsgeheugen, kan de bron liggen van psychosomatische aandoeningen als somatische symptoomstoornissen, angststoornissen en conversiestoornissen die we later in het leven ontwikkelen. Ook andere psychische stoornissen kunnen ontstaan op een voedingsbodem van vroege trauma's en pijn. Ze beïnvloeden het functioneren van het sympathisch zenuwstelsel en de nervus vagus (de tiende hersenzenuw).

### Bronnen

- [Ontdekt waarom we ons niets meer van de eerste levensfase herinneren](#) – Mark Mieras Volkskrant 24 mei 2013
- Anne Berens en Charles Nelson Neurobiology of Fetal and Infant Development. Implications for Menatl Health Hoofdstuk 3 in Hand book of IMH,m 4<sup>de</sup> editie Charles H. Zeanah (editor)