

‘Hé, dit verhaal heb ik eerder gelezen!’

Over de vele verklaringen voor déjà vu’s

Bijna iedereen heeft weleens het bijzondere gevoel dat iets je bekend voorkomt, terwijl je weet dat dit niet kan. Is zo’n déjà vu een bijwerking van een normaal functionerend brein, een mini-epileptische aanval of een factcheck van ons geheugen?

Tekst: Marysa van den Berg

De nieuwste KIJK valt op de deurmat. Je pakt hem op, gaat zitten in je favoriete leesstoel en slaat hem open op deze pagina. Ineens word je overvallen door een gek gevoel: die kop en die afbeeldingen heb je al eens eerder gezien. En toch weet je zeker dat je dit verhaal nog nooit eerder hebt gelezen in KIJK. Gefeliciteerd, je hebt zojuist een déjà vu gehad! En niet alleen een artikel in KIJK, maar ook bijvoorbeeld de geur van pasgezette koffie of een blaffende hond bij de deur kunnen dit veroorzaken. Zo’n twee op de drie mensen hebben ten minste één keer in hun leven een déjà vu. Sommige déjà vu’s zijn fantastisch, andere akelig – en de meeste gewoonweg verwarrend. Maar het gaat in alle gevallen om een botsing tussen het subjectieve gevoel dat iets bekend is en de rationele kennis dat iets nieuw is. Simpel gezegd: je herkent de situatie, maar je weet dat dit niet kan, want je kunt het je niet bewust herinneren. Waar komt dit gekke gevoel vandaan? Een rondje langs de huidige theorieën.

Zeldzaam en subjectief

Het fenomeen déjà vu, door wetenschappers ook wel *feeling-of-knowing* genoemd, is ontzettend lastig te onderzoeken. Ten eerste omdat het zo zeldzaam is: zelfs de mensen die dit gevoel het meest ervaren – jongeren rond de 20 jaar – hebben hooguit enkele keren per jaar een déjà vu. Ten tweede is het nog altijd niet gelukt om een echte déjà vu bij proefpersonen in het lab te genereren (wel verschijnselen die daarop lijken, daarover later meer). En ten slotte is een déjà vu een ontzettend persoonlijke en subjectieve ervaring, die zich daardoor niet makkelijk laat vangen in wetenschappelijk onderzoek.

Toch hebben (neuro)psychologen in de loop der tijd goede pogingen gedaan om het fenomeen te bestuderen. De makkelijkste methode om dat te doen, is via het verzamelen van anekdotes en het houden van enquêtes. De uitkomsten daarvan lijken erop te duiden dat een déjà vu met het geheugen te maken heeft. Zo blijkt dat hoogopgeleide mensen vaker een déjà vu hebben, net als mensen die veel reizen en mensen die vaker hun dromen onthouden. Al deze mensen hebben meer gezien en meegemaakt, en bezitten daardoor meer herinneringen. De kans is dan groter dat je iets wel degelijk eerder hebt gezien of meegemaakt, maar dat gewoonweg bent vergeten.

Psycholoog Anne Cleary onderzocht déjà vu’s met experimenten waarbij proefpersonen een aantal woorden, gezichten of andere afbeeldingen moesten bestuderen. In de daaropvolgende testfase moesten de personen van bepaalde woorden of afbeeldingen aangeven of ze die al eerder hadden gezien. Een deel van die woorden of afbeeldingen hadden ze inderdaad in de fase daarvoor onder ogen gehad, maar toch dachten de proefpersonen dan in een deel van die gevallen dat ze een déjà vu hadden. Ze meenden dus ten onrechte dat ze de plaatjes of woorden nog niet hadden gezien.

Veel wetenschappers betwijfelen of bovenstaande situatie wel echt een déjà vu te noemen is. “Mensen hebben eigenlijk continu ervaringen waarbij ze niet alle details boven kunnen halen van iets wat ze zich zouden moeten herinneren”, zegt de Britse psycholoog Akira O’Connor van de universiteit van St. Andrews. “We noemen dat alleen geen déjà vu, maar bijvoorbeeld een puntje-van-de-tongervaring (even niet op een woord kunnen komen – red.). Dus ik betwijfel of dit soort experimenten echt déjà vu’s laten ontstaan.”

In een ander experiment van Cleary en collega’s was een deel van de afbeeldingen in de testfase vervangen door afbeeldingen die een vergelijkbaar patroon hadden, maar niet exact hetzelfde waren. Zo lijkt een tuinboog met tuinpad bijvoorbeeld op een kasteeldeur met een neergelaten ophaalbrug. Bij dit soort op elkaar lijkende plaatjes bleek de kans op een déjà vu groter te zijn dan bij exacte kopieën van de eerder getoonde afbeeldingen. Hieruit

kun je concluderen dat een nieuwe situatie die lijkt op een herinnering, maar niet hetzelfde is, toch een soort déjà vu kan veroorzaken.

Dubbele waarneming

Dat je een situatie denkt te herkennen vanwege een eerdere gebeurtenis, kan te maken hebben met de manier waarop je herinneringen opslaat, vermoedt de Nederlandse psychiater Herman Sno. Volgens hem doen we dat op een manier die vergelijkbaar is met de wijze waarop hologrammen worden bewaard. Anders dan traditionele fotografie bevat elk stukje van een hologram alle informatie die nodig is om het hele object te produceren. Maar hoe kleiner het stukje dat je gebruikt, hoe waziger het object wordt. Zo zou dat ook werken met je herinneringen. Een déjà vu ontstaat dan wanneer de situatie die je meemaakt een beetje overeenkomt met een van die wazige plaatjes uit je geheugen. Alsof je jezelf ervan probeert te overtuigen dat je de dief herkent op een wazig camerabeeld van de beveiliging. Psycholoog Alan Brown van de Southern Methodist-universiteit (VS) noemt het idee van een holografisch geheugen in het brein “zeer interessant”. “Maar dit is lastig te testen in het lab. Dus voorlopig blijft het slechts een theorie”, stelt hij.

Zelf onderzoekt Brown een andere, met het geheugen samenhangende verklaring voor déjà vu, namelijk dubbele waarneming. Ook deze hypothese gaat uit van een echte herinnering of waarneming als trigger, maar dan een die slechts héél kort voor de déjà vu plaatsvond. In 2009 lieten Brown en zijn collega Elizabeth Marsh in een experiment symbolen zien aan proefpersonen. De deelnemers kregen die slechts 35 milliseconden onder ogen en hadden dus nauwelijks de tijd om de symbolen bewust waar te nemen. In de testfase kregen ze weer symbolen te zien. Waren deze hetzelfde, dan was de kans groter dat de proefpersonen aangaven het symbool al eerder te hebben gezien. Bovendien had de helft van hen op dat moment een feeling-of-knowing. Studies met foto's van locaties en lijsten van woorden leverden hetzelfde resultaat op.

Wat betekent deze dubbele waarneming in de praktijk? “Je neemt eerst een nieuwe situatie slechts kort of onbewust waar, doordat je wordt afgeleid; je telefoon gaat bijvoorbeeld af. Als je daarna weer je volle aandacht op het gebeuren richt, heb je sterk het gevoel het al eens eerder te hebben gezien. En dat klopt ook, alleen was dat slechts enkele ogenblikken eerder”, legt Brown uit.

Storing in de hersenen

Bovengenoemde verklaringen gaan ervan uit dat een déjà vu een bijwerking is van een normaal functionerend geheugen. Maar déjà vu's zouden ook een symptoom van bepaalde neurologische afwijkingen kunnen zijn. Een voorbeeld is epilepsie van het gedeelte van de hersenen waar ons geheugen zetelt, de temporale kwab. “Temporale kwab-epilepsie geeft ons een goed idee van wat déjà vu is in het brein, en hoe het gebeurt”, zegt Chris Moulin, neuropsycholoog aan de universiteit Grenoble Alpes (Frankrijk).

Bij patiënten met deze vorm van epilepsie vertoont de temporale kwab abnormale elektrische activiteit, legt Moulin uit. “Ze hebben vreemde, kortdurende gewaarwordingen vlak voor en tijdens een aanval, waaronder déjà vu's. Er is geen reden om aan te nemen dat deze déjà vu's anders zijn dan bij gezonde mensen, behalve dat ze vaker voorkomen en intenser kunnen zijn. Dus ik denk dat vermoeidheid, stress of een willekeurige verstoring (*glitch*) in de temporale kwab tot een soort mini-epileptische aanval kan leiden die een déjà vu met zich meebrengt.”

De Britse psycholoog O'Connor heeft een vergelijkbare verklaring: “Een déjà vu kan een soort zenuwtrekje (*twitch*) zijn in de temporale kwab, ongeveer zoals een trillend spiertje boven je oog. Niets om je zorgen over te maken; het is gewoonweg een kleine storing die zichzelf oplost.”

Maar waar precies in de temporale kwab vinden die verstoringen of trekjes dan plaats? Daar is de neuropsychologie nog niet helemaal uit. Er zijn aanwijzingen dat er een scheiding bestaat tussen herinnering en herkenning. Zo blijkt de hippocampus essentieel te zijn voor herinnering – hier zit je harde schijf – maar niet voor herkenning. Herkenning vindt plaats in de peririnale cortex. De herkennings- en herinneringssignalen komen samen in de prefrontale cortex. Als er storing plaatsvindt tijdens de reis van de herinnering naar de prefrontale cortex, dan kan er herkenning zonder herinnering plaatsvinden. Een déjà vu dus.

Geheugencheck

Het meeste recente onderzoek naar déjà vu, van 2015, richt zich op een derde type verklaring voor het optreden van déjà vu's, namelijk dat ze het gevolg zijn van een factcheck door het brein. O'Connor legde aan proefpersonen een lijst van samenhangende woorden voor, zoals 'bed', 'kussen' en 'droom' – maar níet het woord dat deze begrippen aan elkaar linkt, in dit geval 'slaap'. De deelnemers werd later gevraagd of ze een woord hadden gehoord beginnend met de letter 's'. Dat was niet zo. Toch gaven ze aan het woord 'slaap' te hebben gehoord, terwijl ze wisten dat dat niet kon. Het woord voelde zo bekend dat ze een soort feeling-of-knowing hadden.

O'Connors team legde de proefpersonen tijdens het triggeren van de déjà vu onder de hersenscanner. Daar bleek verassend genoeg de hippocampus niet actief. Wel de prefrontale cortex, die betrokken is bij het maken van keuzes. "Het zou dus kunnen dat de prefrontale cortex onze herinneringen checkt en signalen stuurt als er ergens een foutje is; een conflict tussen wat we hebben gezien en wat we denken te hebben gezien", zegt O'Connor. Déjà vu zou dan dus een controlesysteem zijn om te zien of alles goed werkt en we ons geen dingen verkeerd herinneren.

Van al die verschillende theorieën over het ontstaan van déjà vu's weet niemand welke de juiste is. En met de beschreven verklaringen zijn we er nog lang niet; volgens psycholoog Alan Brown zijn er in totaal zelfs wel veertig verschillende onderzoeksrichtingen. Hij houdt het erop dat waarschijnlijk meerdere oorzaken kunnen zorgen voor een déjà vu. "Net zoals er meerdere verklaringen zijn voor buikpijn: te veel gegeten, voedselvergiftiging, stress, buikgriep, noem maar op." Eén ding is echter wel zeker: dit verhaal heb je nu écht gelezen.

Bottomline

- 1) Ongeveer een op de drie mensen heeft weleens een déjà vu gehad: het gevoel dat je iets al eerder hebt gezien of meegemaakt, terwijl je weet dat dit niet kan.
- 2) Voor het optreden van een déjà vu bestaan veel verschillende verklaringen; zo kan het een bijeffect zijn van een goed werkend geheugen, een storing in de temporale kwab van het brein of een foutencontrole.
- 3) Waarschijnlijk kunnen meerdere oorzaken tot een déjà vu leiden.

Marysa van den Berg is wetenschapsjournalist. Voor dit artikel sprak zij met psycholoog prof. dr. Alan Brown (Southern Methodist University), psycholoog dr. Akira O'Connor (University of St. Andrews) en neuropsycholoog prof. dr. Chris Moulin (Université Grenoble Alpes). Daarnaast raadpleegde zij onder andere de volgende literatuur: Alan Brown en Elizabeth Marsh: *Digging into déjà vu: recent research on possible mechanisms*, Psychology of Learning and Motivation (December 2010) | Vernon Neppe: *An overview perspective on what déjà vu is*, Journal of Psychology & Clinical Psychiatry (26 mei 2015)

Links naar meer informatie vind je op www.kijkmagazine.nl/artikel/dejavu

Weetjesbalk

Sommige medicijnen kunnen déjà vu's veroorzaken, zoals fenylpropanolamine samen met amantadine tegen griepverschijnselen.

Liberale personen melden meer déjà vu's dan conservatieven. Maar het kan ook zijn dat liberalen er meer over durven te praten.

Sigmund Freud dacht ten onrechte dat een déjà vu ontstaat wanneer je spontaan wordt herinnerd aan een onbewuste wilde fantasie.

Volgens natuurkundige Michio Kaku kan een déjà vu plaatsvinden wanneer een ander universum een kort ogenblik synchroon loopt met het onze.

Sommige pseudowetenschappers denken dat herinneringen in onze genen worden opgeslagen. Een déjà vu zou dus een herinnering kunnen zijn van een voorouder.

Andere niet bewezen, wilde verklaringen voor een déjà vu zijn: precognitie, telepathie, reïncarnatie en astrale projectie.

Blufgids

Déjà vu: het gevoel dat je iets al eerder hebt gezien of meegemaakt, terwijl je weet dat het niet zo is.

Jamais vu: je weet of je herinnert je dat je iets al hebt gezien of meegemaakt, maar toch voelt het als nieuw. Het tegenovergestelde van déjà vu.

Presque vu: het gevoel dat je op het punt staat een inzicht of idee te krijgen, maar zover komt het niet.

Varianten van het verschijnsel déjà vu:

déjà entendu: al gehoord

... *fait:* al gedaan

... *pensé:* al gedacht

... *raconté:* al verteld

... *sentí:* al gevoeld of geroken

... *su:* al geweten

... *trouvé:* al ontmoet

... *vécu:* al geleefd

... *voulu:* al verlangd