

GEMMA BROEKHUIS

*Memory*  
Journal

Schatgraven in je herinneringen

PAPER LIFE



# INHOUD

VOORWOORD	7
OVER DIT JOURNAL	11
DE BOER, ZIJN ZOON EN HET PAARD	18
INSPIRATIE: JEUGD & RELATIES	82
INSPIRATIE: ERVARINGEN & ZINTUIGEN	86
INSPIRATIE: INZICHTEN & ONTWIKKELING	90
DE JONGE VROUW EN DE ZEE	156

*‘The events in  
our lives happen  
in a sequence in  
time, but in their  
significance to  
ourselves they  
find their own  
order’*

— *Eudoria Welty*

---

# VOORWOORD

Dit is een journal voor herinneringen. Niet voor ervaringen van vandaag die je opschrijft voor later, maar voor herinneringen die zich al bewezen hebben. Herinneringen die je overvallen terwijl je gewoon je leven aan het leiden bent. Er gebeurt iets, je ziet of ruikt iets, en ineens komt er een herinnering naar boven. Hij kan van een maand geleden zijn, van tien jaar geleden, of uit je jeugd. De herinnering verrast je, valt binnen zonder aankondiging, en als je niet oppast is hij ook zo weer weg. Voor die herinneringen is dit journal gemaakt.

Er zijn jaren die vragen stellen en er zijn jaren die antwoorden geven, las ik laatst ergens. Voor mij was er een specifiek jaar dat mij veel vragen stelde. Dat was 2010. In dat jaar verloor ik mijn moeder en werd ik zelf voor het eerst moeder. Lastige combinatie. Ik wilde heel graag met mijn hart en hoofd bij mijn baby zijn, maar mijn gevoel had het druk met rouwen. Ik liep continu rond met vragen: Hoe zorg ik dat ik van dit moment geniet, dat ik er met mijn volle aandacht bij ben? En vooral: Hoe zorg ik dat ik het me goed zal herinneren?

Als je weet dat je een bepaalde fase of gebeurtenis graag goed wilt herinneren, loont het om daar bewust in te investeren. Door erover te schrijven en foto's te nemen bijvoorbeeld. Zelf schreef ik voor mijn zoontje kaartjes met daarop zijn mijlpalen: 'Vandaag

rolde ik voor het eerst om' of 'Ik sliep vannacht voor het eerst door.' Ik fotografeerde hem samen met zo'n kaartje. Op die manier had ik het moment in beeld en woorden vastgelegd en een herinnering gecreëerd om later, als ik wat meer rust in mijn hoofd had, naar terug te kunnen.

Er zijn meer trucjes voor sterke herinneringen. Wees in het moment. Gebruik al je zintuigen. Geef er woorden aan (wat je aan een ander hebt verteld, is later makkelijker terug te halen). Maar in de afgelopen tien jaar waarin ik me veel heb beziggehouden met herinneringen, ben ik ook geïnteresseerd geraakt in een ander soort herinnering. En dat zijn herinneringen die je plotseling overvallen, als een onverwacht cadeautje van je geheugen. Ik ben ze *geheugenschatten* gaan noemen. Je herkent het vast. Je bent bijvoorbeeld op vakantie en in de tuin van je vakantiehuisje staat een oude waterput. Ineens denk je aan de tuin van het huis waar je als kind woonde. Daar was ook een waterput en dan komen er wel vijf verschillende herinneringen naar boven over die tijd, die tuin, die put, dat huis. Je ziet beelden, ruikt geuren, ervaart gevoelens die je toen had.

Kenmerkend aan geheugenschatten is dat er altijd iets is – een *trigger* – waardoor ze naar boven komen. De geur van een bepaald wasmiddel waardoor je ineens een levendige herinnering hebt aan je moeder. Een product in een supermarkt waardoor je terugdenkt aan een vakantie met vrienden. Een boek dat je tegenkomt waardoor je denkt aan het strand waar je dat boek jaren geleden hebt gelezen. Het zijn soms ogenschijnlijk nietszeggende momenten geweest, maar ze hebben toch een plekje veroverd in jouw archief van herinneringen.

Dit journal is bedoeld voor jouw triggers en de herinneringen die ze naar boven brengen. Een verzameling *geheugenschatten* van alle tijden, niet chronologisch opgeschreven, maar wel stuk voor stuk belangrijk. Ze hebben tenslotte zichzelf bewezen door in jouw hoofd naar boven te komen. Zie het als schatgraven, een zoektocht naar waardevolle momenten die helemaal van jou zijn. Ik wens je veel mooie vondsten toe.

Gemma

---

# OVER DIT JOURNAL

Er valt enorm veel te zeggen over herinneringen, maar dit is geen naslagwerk of wetenschappelijke studie. Het is een plek waar jij jouw herinneringen uit alle perioden in je leven kunt bewaren. De in te vullen pagina's bieden ruimte aan jouw triggers, de herinneringen die erdoor werden opgeroepen en er is ook ruimte voor reflectie. Wat is de waarde of betekenis van de herinnering voor jou?

## TIPS OM DIT JOURNAL GOED TE BENUTTEN

### ONTHOUDEN

Herinneringen zijn soms als een droom. Ze komen vanuit het niets in je hoofd naar boven, maar kunnen ook zomaar weer vervliegen. Je bent meestal niet meteen in de gelegenheid om ze op te schrijven, laat staan dat je altijd dit journal bij de hand hebt. Triggers en herinneringen *on the go* onthouden doe je door met een paar steekwoorden een notitie te maken op papier of in je telefoon. Zeker als je de trigger erbij schrijft is dat meestal genoeg om later – als je tijd hebt om te schrijven – alles weer naar boven te halen.

### MAAK HET SPECIFIEK

Probeer de herinnering zo concreet en specifiek mogelijk te maken. Stel, je staat op een station en kijkt op zo'n geel bord waar de

treintijden op vermeld staan. Je herinnert je plots de eerste keer dat je met een vriendin zelf op reis mocht. Waardoor herinner je je dat? Doordat er een herinnering wordt getriggerd aan het samen met haar uitpuzzelen wanneer jullie trein zou vertrekken. Schrijf dan niet op 'ik ging met een vriendin op tienertoer', maar beschrijf wat er naar boven komt en wat je nog weet over dat moment. Hoe jullie voor het bord stonden. Wat je erbij voelde. De herinnering is een specifiek moment waardoor je nog weet dat je die reis maakte, niet andersom. Door de herinnering heel concreet te beschrijven kun je haar vaak nog verder uitdiepen.

### **ZONDER OORDEEL**

Herinneringen zijn niet altijd positief of vrolijk. Maar ook de minder leuke geheugenschatten kunnen een positieve uitwerking hebben. Misschien komt er een herinnering naar boven aan een vriendschap die eindigde en dat je je daar heel verdrietig door voelde. Die herinnering is niet prettig, misschien zelfs pijnlijk. Maar tegelijkertijd geeft ze op een bepaalde manier zelfinzicht. Probeer je herinneringen te benaderen zonder oordeel. Zoals je zou doen als een goede vriendin je erover vertelde. Alles heeft een plek en een eigen waarde. Door naar het verleden te kijken, leer je jezelf beter begrijpen. (Zie ook *De boer, zijn zoon en het paard* op pagina 18.)

### **REFLECTIE**

Neem de tijd om je herinneringen zo feitelijk mogelijk op te schrijven. Geef jezelf daarna de tijd voor reflectie. Wat betekent deze herinnering voor jou? Waarom denk je dat deze ervaring bewaard is gebleven en nu naar boven komt? Wat kan je ervan leren, wat brengt het je, hoe heeft het je gevormd? Probeer ook eens de herinnering te bespreken met iemand die erbij was. Een broer, zus, vriend(in) of ouder. Soms levert dat bijzondere momenten op en inzichten waar je nog niet eerder aan dacht. Of je bent zelf ineens een trigger voor die andere persoon.



TRIGGER

DATUM  
JAAR  
SEIZOEN

HERINNERING

Trigger

---

---

Herinnering

---

---

---

---

---

---

Thema / reflectie

---

---

‘Wherever you go,  
there you are’

- Confucius

TRIGGER

DATUM  
JAAR  
SEIZOEN

HERINNERING

---

---

Trigger

---

---

Herinnering

---

---

---

---

---

---

Thema / reflectie

---

---





# JEUGD & RELATIES

FAMILIE | KINDERTIJD | OPGROEIEN | SCHOOL  
VRIENDEN | LIEFDES | COLLEGA'S

Wat vertel jij over jezelf? Als we iemand willen vertellen wie we zijn, noemen we feiten op zoals onze (familie)naam, hoe oud we zijn, waar we wonen. Soms vermelden we dat we iemands dochter, zoon, vrouw, vriendin, moeder of vader zijn. Soms zeggen we wat we overdag doen, waar we werken of waar we goed in zijn.

Deze opsommingen over relaties en werk geven natuurlijk maar een heel oppervlakkig beeld van een persoon. Het is een beginnetje, maar heeft weinig te maken met iemand echt 'kennen'. Denk aan je meest waardevolle relaties. Met je familie, je partner, je meest dierbare vrienden. Wat maakt dat die relaties zo diep gaan? Als je geniet van de tijd met een goede vriend, wat maakt deze interactie en deze vriend dan bijzonder? Waarom vind je sommige eigenschappen goed of irritant? Tegen wie kijk je op, welke mensen inspireren je? Wat kun je leren van de mensen die op je pad zijn gekomen en met wie je iets hebt gedeeld?

Al je relaties in het nu worden beïnvloed door relaties en gebeurtenissen uit het verleden. Door je bewust te worden van je herinneringen over relaties - vriendschappen die je koestert of die juist tegenvielen, een vakantie liefde waar je bijzondere herinneringen aan hebt, de manier waarop je ouders met elkaar omgingen - kun je je relaties van nu ook helderder zien.