



GUUS PIJPERS-  
geeft adviezen  
over de inzet en  
het gebruik van  
informatie (ask@  
guuspijpers.com).

# INFORMATIE VERGETEN

**A**l die informatie iedere dag... Wat moet je nu echt onthouden en wat kun je vergeten? Voor iedereen geldt dat we binnen twintig minuten de helft van alle informatie die we ontvangen, weer zijn vergeten. Na een dag zijn we zelfs 80 procent kwijt. Behalve als de informatie van grote waarde is. Dan onthouden we meer, zeker als de context erbij wordt meegenomen.

Er bestaan twee theorieën over vergeten. De vervaltheorie stelt dat de informatie in ons geheugen in de loop der jaren verdwijnt, zeker als de informatie nooit of zeer zelden wordt opgeroepen. De tweede theorie staat bekend onder de naam interferentietheorie. Deze theorie stelt dat alles wat binnenkomt via onze zintuigen, permanent wordt opgeslagen. Omdat er steeds meer informatie bij komt, wordt het moeilijker de juiste informatie op te halen: informatie gaat meer op elkaar lijken en overlapt of verstoort andere informatie.

Je weet ook dat je sommige zaken graag snel wil vergeten. Maar waar zit dan de 'delete'-knop? Net zomin als die knop er is voor internet, is ie er voor ons menselijk geheugen.

Het is heel moeilijk om informatie actief te vergeten. Hoe meer we aan iets denken, hoe meer verbindingen er worden gelegd. Daar zijn onze hersenen immers goed in. Het verklaart wellicht ook waarom we zo slecht geheimen kunnen bewaren. Aan informatie die wij alleen kennen, denken we vaak.

Enkele adviezen zijn wel te geven:

- Gebruik gesprekstherapie. Door met anderen over gebeurtenissen te praten, verandert de chemie in de hersenen. Dat komt doordat we tijdens zo'n gesprek een slechte ervaring koppelen aan een goede sfeer. De slechte ervaring wordt daarmee minder erg.
- Maak een folder aan op de computer, mail en kast. Die folder heet: 'Belangrijke informatie die ik binnenkort vergeet'. Wat erin komt, mag duidelijk zijn.
- Een van de beste manieren om niet te veel informatie te hoeven onthouden of juist te vergeten, is op tijd stoppen. Stoppen met het zoeken naar nog meer informatie. Wanneer je moet stoppen, bepaal je zelf. Daar zijn geen aanwijzingen voor te geven. Leer van anderen die wel op tijd kunnen stoppen.
- Alles wat je doet om juist *niet* te vergeten (herhalen, context erbij nemen, goed slapen, meer zintuigen gebruiken), moet je nu juist *niet* doen!
- Zorg voor heel veel afleiding. Een korte vakantie, een goed feest of interessante nieuwe gebeurtenissen zorgen dat je eerdere informatie sneller vergeet.
- Wat je niet interesseert, lees je niet, hoef je niet te onthouden en dus ook niet actief te vergeten.
- Ben heel druk en doe zoveel mogelijk zaken tegelijk. Gegarandeerd dat je een aantal zaken vergeet te doen. Ja, daar zitten natuurlijk sommige echt belangrijke punten bij. So what?
- Gebruik geen 'to do'-lijsten, reminders of andere fysieke geheugensteuntjes. Vergeet ze echt te gebruiken.

Maar informatie echt vergeten kan alleen door er juist níét aan te denken. Vergeet dat niet!

