

# Wat is een déjà-vu?

## Een merkwaardig psychologisch verschijnsel

**Ken je dat gevoel dat je ergens al eerder bent geweest of iets eerder hebt gezien? Daar is wel een naam voor - déjà-vu - maar nog geen eenduidige verklaring.**

‘Déjà vu’ betekent letterlijk ‘al gezien’. Het is een merkwaardig psychologisch verschijnsel, waarbij je het gevoel krijgt dat je een bepaalde situatie al eens eerder hebt meegemaakt.

Ondanks eeuwenlang nadenken zijn wetenschappers er nog niet over uit hoe een déjà-vu ontstaat. De Franse psychiater Pierre Janet dacht dat bij een déjà vu het beeld dat we zien zich splitst en via twee verschillende prikkels aan de hersenen wordt doorgegeven. De ene prikkel komt later binnen dan de andere, waardoor de eerdere prikkel als herinnering wordt ‘herkend’. Een déjà-vu!

Andere wetenschappers verklaren déjà-vu's aan de hand van de hippocampus. De hippocampus is geen universiteitsterrein voor nijlpaarden, maar een deel van je hersenen dat herinneringen aanmaakt. Een ander deel van de hersenen, de gyrus dentatus zorgt ervoor dat de verschillen tussen die herinneringen duidelijk worden. Maar, als dat niet goed werkt, kun je de verschillen niet goed uit elkaar houden, en krijg je het gevoel dat je al eens eerder ergens bent geweest. Een déjà-vu!

Nog een theorie is dat er bij een déjà vu een soort kortsluiting ontstaat in de hersenpan. Normaal zie je iets en wordt het daarna pas opgeslagen in het geheugen. Als er sprake is van kortsluiting wordt het beeld eerst opgeslagen, en zie je pas later "het licht". Daardoor lijkt het beeld een herinnering. Een déjà-vu!

Of had ik dat al een keer gezegd?