Zingen in de Zorg

Opinie: Dementie vertalen wij als ‘beroofd van het verleden’ én als ‘zonder toekomst’. Maar denken in zulke tegenstellingen doet de dementerende tekort

De officiële boodschap op WereldAlzheimerdag is dat we alerter moeten zijn op de vroege tekenen van dementie én dat we positiever kunnen denken over alzheimer. Helaas gaat het eerste in de praktijk ten koste van het tweede.

Ad Bergsma 20 september 2021, 16:43

Speciaal voor bewoners met dementie in verpleeghuizen heeft de NS in samenwerking met Alzheimer Nederland een reiscoupé ontwikkeld. Een bewoonster van het Reinaldahuis in Haarlem maakt samen met een begeleidster een treinreis.Beeld Marcel van den Bergh / de Volkskrant

Als psycholoog werk ik met mensen met dementie. Als ik bij hen een geheugentest afneem, begin ik met de vraag wat de datum is vandaag. Zelf weet ik vaak het antwoord niet. Vroeger deed ik zulke haperingen af als verstrooidheid, maar tegenwoordig vrees ik dat het steeds erger begint te worden. Klopt vriend Alzheimer op mijn deur? Ben ik aan het aftakelen tot een vreemde van mezelf?

Deze vragen hangen niet alleen samen met de ernst van de aandoening, maar ook met een denkfout die voortkomt uit wetenschap en logica. We willen precies weten wat iets is en laten artsen diagnosticeren of we al dan niet dement zijn. Zodra het woord alzheimer is gevallen, zien we de mist van vergetelheid opdoemen.

Zenboeddhisten gebruiken korte verhaaltjes, 'koans', om te laten zien hoe dualiteit ons begrip van de wereld beperkt. Neem de uitspraak dat de rivier niet stroomt, maar de brug wel. Op het eerste gezicht lijkt dit onzin. Maar stel uzelf voor dat u op uw rug op een luchtbedje op de rivier drijft. U bent onbeweeglijk, maar de wereld stroomt langs u heen. 'He kijk, daar glijdt een brug.' Stilstand en beweging zijn alleen in relatie tot elkaar te begrijpen.

Weg met iets 'niet' kunnen

Het logische denken geeft de diagnose dementie betekenis door onwillekeurig vast te stellen wat dementie allemaal niet is, namelijk gezond en succesvol ouder worden. Laten we ook de meer emotioneel beladen 'nieten' invullen. Dementie is niet meer wilsbekwaam, niet meer toerekeningsvatbaar, niet meer volwaardig menselijk. Dementie dat we aan de hand van het geheugenverlies definieerden als 'beroofd van het verleden', blijkt door de logica van de dualiteit per ongeluk vertaald in 'zonder toekomst'.

Als we de vraag 'Wat is dementie?' als koan presenteren, dan moeten we onze aandacht richten op de schijnbare tegenstelling die veel minder absoluut is dan de logica doet vermoeden. Je ziet dan dat mensen met dementie zeer vergelijkbare wensen hebben als gezonde personen. Ze willen serieus genomen worden, zich verbonden voelen met anderen en niet voortdurend gecorrigeerd. Het verstand laat steken vallen, maar de emotionele delen van het brein blijven intact. De koan helpt ons realiseren dat het publieke debat over dementie te veel wordt gedomineerd door sterven met deze ziekte en te weinig over doorleven met alzheimer.

Koan: of hoe het beter kan

Een klassieke koan leert hoe het beter kan: Een man loopt over een veld, totdat hij een tijger gewaarwordt. Hij zet het op een lopen, maar is natuurlijk te traag. Hij komt bij een kloof en weet nog net een tak te grijpen voor hij zich de afgrond in slingert. Op de rand van afgrond snuffelt de tijger en de man ziet beneden nog zo'n moordlustig beest. Tot overmaat van ramp ziet hij dat een witte en een zwarte muis samen beginnen te knagen aan de tak die hem in leven houdt. Hij kijkt om zich heen en ziet dan een rijpe aardbei. Hij laat één hand los, plukt de aardbei en constateert: 'Wat een heerlijk zoete vrucht!'

Het leven, een korte flits

De moraal van deze koan is dat het leven een korte flits is tussen het eindeloze zwart van voor onze geboorte en na ons overlijden. We kunnen in de benarde situatie die we leven noemen, de aandacht richten op wat het leven dreigt te ondermijnen: de witte en de zwarte muis. We kunnen ook letten op de aspecten die het leven verrijken, zoals het genot van de aardbei. Dementie is daar geen uitzondering op. De vluchtige, heerlijke sensatie van de aardbei die tussen onze tanden kapot spat, is ook weggelegd voor mensen met dementie. Leef nu! Die tijger komt heus wel, dus laat je niet te bang voor maken voor wat de toekomst brengen mogen.

Bron Volkskrant september 2021