

## **De spirituele dimensie van Alzheimer**

Als je ervan uit gaat dat er in deze wereld maar weinig toevallig is, is het dus ook geen toeval dat er tegenwoordig zoveel mensen lijden aan dementie. Dementie begint met een ogenschijnlijk onschuldige vergeetachtigheid, maar eindigt in een volledig decorumverlies, waarin alle basale menselijke vaardigheden zijn weggevallen. Is er spiritueel betekenis te geven aan deze verdrietige ziekte? Is het mogelijk dat het wel degelijk ergens over gaat?

In het zoeken naar betekenisgeving wil ik overigens geenszins voorbijgaan aan de pijn en het verdriet van naasten. Integendeel. Maar wellicht kan betekenisgeving het van dichtbij meemaken van deze ziekte, het lijden wat verlichten.

### **Het leven open te doorvoelen**

Niet voor niets noemde men vroeger dementie 'kinds'. Opvallend aan de ziekte is dat de patiënt als het ware weer kind wordt. Het wordt weer net zo hulpeloos en kwetsbaar als toen en is volledig overgeleverd aan de hulp van anderen. Daarnaast worden gevoelens en emoties weer zonder beschermingsmechanismes ervaren. Sommige patiënten die in hun leven nooit boos hebben kunnen worden, zijn in hun dementie ronduit agressief. Anderen die onverstoorbaar in hun jeugd de oorlogsjaren lijken te zijn doorgekomen, kunnen intense angsten ervaren in hun dementie. Gaandeweg de ziekte worden patiënten steeds hulpelozter en machtelozer. Uiteindelijk zullen ze net zo kwetsbaar worden, als ze ooit als baby waren. Net als toen zijn ze weer overgeleverd aan het geduld en de goede zorg van de verzorgers. Omdat cognitieve functies steeds meer zullen gaan ontbreken, kan de patiënt geen gebruik meer maken van beschermingsmechanismes. Er valt niets meer te bagatelliseren, rationaliseren of ontkennen. De patiënt is gedwongen om alsnog open en onbeschermd het leven volledig te doorvoelen.

### **Een verrijking voor de ziel**

Als je zoekt naar betekenisgeving naar de ziekte van Alzheimer, lijkt het erop alsof het leven de patiënt een laatste mogelijkheid aanbiedt om bepaalde dingen alsnog te doorvoelen. Omdat de persoonlijkheid steeds meer verdwijnt, komt dit verlangen om alles helemaal te doorvoelen, vermoedelijk dus vanuit de ziel. De ziel wordt verrijkt door gevoelens en emoties.

Iedere dag op aarde, iedere ervaring in de dualiteit doet ertoe. Zolang er nog in een lichaam geleefd wordt, doet de ziel levenservaringen en dus groei op. Het lijkt er dus op dat de ziekte van Alzheimer voor de ziel van deze patiënten een vruchtbare ervaring is. Omdat de persoonlijkheid zich steeds meer terugtrekt, kan het leven vanuit een andere, diepere laag ervaren worden.

### **Open je hart in het contact**

Ook voor de naasten is er groei te ontdekken in het dichtbij meemaken van deze ziekte. Gevoelens van liefde, kunnen door de hulpeloosheid en kwetsbaarheid van de patiënt versterkt worden. Het is alsof het hart weer helemaal opengezet mag worden in het contact. Mocht dit in de jaren voorafgaand aan de ziekte om wat voor reden dan ook lastig zijn geweest, nodigt de ziekte van Alzheimer alle geliefden van de patiënt uit om het hart te openen en vanuit daar contact te maken. Niet in woorden, maar vanuit het rechtstreekse voelen. Omdat de patiënt meer voelt dan ooit, zal dit op zielsniveau niet onopgemerkt voorbijgaan.

Net zoals bij een baby is ook bij een dementerende het heel belangrijk om fysiek liefdevol te zijn. Pak de hand, streel deze. Geef een liefdevol aai over het hoofd of warme knuffel. En voel vervolgens wat

dit met jou doet. Misschien heb je dit nog nooit gedaan of gedurfd. Voel hoe helend het kan zijn om dit in deze laatste fase van het samenzijn te doen.

### **Zoek de verzachting op**

De ziekte van Alzheimer nodigt de geliefden en verzorgenden van de patiënt uit om te verzachten. Om steeds weer in het contact zachtheid op te zoeken. Natuurlijk moet je de patiënt begeleiden, maar dit kun je vanuit een dominerende, kleinerende energie doen of vanuit een open hart. Door steeds weer de verzachting op te zoeken, kan dit in het rouwproces van de omstanders helend zijn.

### **Zak naar die diepere laag in jou**

Omdat er geen gesprekken meer mogelijk zijn met de dementerende, zal er een diepe stilte ontstaan. Wanneer je samen in stilte zit, hoeft dit niet te betekenen dat er geen contact is. Merk op hoe dit woordeloze contact op een diepere laag in jou resoneert.

Misschien zijn er nog dingen die je altijd al hebt willen zeggen tegen de patiënt. Nu is een mooi moment om heel zorgvuldig op een liefdevolle toon die dingen uit te spreken. Misschien is het alleen maar een 'ik hou van je' of 'ik ben je dankbaar dat je in dit leven mijn vader/moeder was.'

Het hoofd is leeg van de persoonlijkheid die de patiënt ooit was, maar de ziel is helemaal aanwezig in het lichaam. Het is een uitnodiging om zelf ook naar die zielen-laag zakken en vanuit daar contact te maken. Ontspan, kom in je lijf, adem in je buik en open je hart. Als je vanuit daar naast de patiënt gaat zitten, kan het zomaar zijn dat jullie mekaar daar in stilte echt ontmoeten. Dat is een liefdevolle en ontroerende ervaring voor beiden!

### **Kom in het Nu**

Tenslotte is het samenzijn met de patiënt ook een oefening in mindful aanwezig zijn. Het woord 'mindful' is een beetje wrange woordspeling in deze; maar wanneer je samen bent met je geliefde die ziek is, ligt er de uitnodiging om helemaal in het Nu aandachtig aanwezig te zijn. Er valt in het contact niets meer te zeggen of te doen. Alles is weggevallen. Stop dus ook met babbelen over niets. Al die woorden staan alleen maar tussen het echte contact in. Oefen jezelf om zo volledig mogelijk aandachtig samen te zijn. Ontmoet elkaar in deze aanwezigheid.

### **De diep verborgen agenda van Alzheimer**

Kortom, het zou zomaar kunnen zijn dat de ziekte van Alzheimer niet alleen voor de patiënt maar ook voor de geliefden om hem/haar heen een diep verborgen agenda heeft. En dat die agenda onverwacht mooie momenten oplevert, die nooit in het 'gewone' dagelijkse leven beleefd hadden kunnen worden. Laten we Alzheimer dus niet alleen als 'verschrikkelijk' bestempelen, maar ook gaan inzien dat er een diepere dimensie in verscholen ligt.

Irene Verweij  
School voor lichtwerk

