



Vergeet het maar!

Tekst: **Jacqueline de Groot**

Vroeger kon ik gemakkelijk dingen onthouden. Woordesjes, liedjes, monologen, zelfs fonetisch geschreven Russische gedichten op muziek kon ik zonder problemen in mijn hoofd stampen. Ik wil niet beweren dat ik geniaal was, maar ik had gewoonweg een uitstekend geheugen. Hoewel het doodnormaal is dat een mens bij het vorderen der jaren zijn bril vergeet, een naam niet meer weet of zich de tekst van een Russisch gedicht niet meer herinnert, boezemt het beginnende aftakelingsproces van mijn geheugen me toch al behoorlijk veel angst in. Je zou je kunnen afvragen: "Maakt ze het niet wat groter dan het is?" Tuurlijk, dat is zeer wel denkbaar, maar ik vrees dat ik het dit keer best eens bij het rechte eind zou kunnen hebben.

Zondag bezocht ik mijn moeder die Alzheimer heeft in het verzorgingstehuis waar ze al jaren woont. Op weg naar de huiskamer kwam me, zoals iedere week, de opgewekte klank van een Weense wals gespeeld door Andre Rieu tegemoet. Inmiddels zou ik de zwierige maestro het liefste, met viool en al zijn glitterprinsessen, in een baan om de aarde willen schieten.

Er hing een onrustig sfeertje in de huiskamer. Mijn moeder zat grimmig kijkend aan tafel. Een ongelukkige bewoner zat uit pure machteloosheid hartverscheurend te schreeuwen. Hij viel half uit zijn stoel. Geïrriteerd riep mijn moeder: "Kan die vent zijn smoel niet houden? Ik sla hem nog eens voor zijn bek." Omdat ik weet dat ze daar werkelijk toe in staat is, schonk ik snel een enorm glas advocaat in, met veel slagroom. Ik probeerde hem weer in zijn stoel te hijsen, maar het lukte me niet omdat hij te zwaar was. Er was geen personeel op de afdeling. Op de gang vond ik een jonge verzorgster aan wie ik vroeg me even te helpen. "Sorry", zei ze, "maar ik ben niveau 1, dan mag je de bewoners niet tillen." De man bleef kermen en ik sjordde hem, zo goed en zo kwaad als het ging, terug in zijn stoel. Mijn moeder knapte zichtbaar op van de advocaat en van de teruggekeerde rust. "Godverdomme eindelijk wat te vreten", zei ze tevreden. We speelden een potje Pim-Pam-Pet. "Een vrucht met een M", riep ik verwachtingsvol naar een paar bewoners

die het gezellig vonden dat er weer eens iets gebeurde in de huiskamer. "Een peer", zei een mevrouw naast me. Ik rekende het goed.

Ooit zal ik hier dus permanent wonen, lurkend aan een fles advocaat met een te zware luier, wanhopig wachtend op iemand van het juiste niveau. Ze ruiken je wel, maar ze zien je niet. Altijd onderbemand draaien ze overuren, maar niemand heeft tijd om eens gezellig een paardje te knippen uit gekleurd papier of om eens fijn op een tamboerijn te meppen. Er zijn dan ook weinig andere opties dan snel een afspraak te maken bij een goede collega om een *flashforward* te doen over deze ultieme nachtmerrie.

Ik reed naar huis en wilde, nu ik daar zelf nog de regie over had, zo snel mogelijk de nare negatieve herinnering uit mijn geheugen wissen. Op het dashboard zette ik mijn EMDR lichtbalk aan. De klikjes schalden op het hoogste volume door de auto en de pulsaters deed ik in mijn schoenen, waarbij ik het gaspedaal in de maat lekker diep intrapte. Met de flikkerende rood, oranje en gele lampjes op het dashboard leek ik nog het meest op een binnenstebuiten gekeerde politieauto die met (te) hoge snelheid over de weg scheurde en waarvoor iedereen de berm in reed om me er langs te laten. Met een fris, blij en opgeruimd gemoed kwam ik thuis aan. De rest van de dag was ik het zonnetje in huis.

Tijdens een etentje deelde ik mijn angst over het onafwendbare falen van mijn cognitieve functies met een vriend. "Zeg eens eerlijk, merk je al iets aan me?", vroeg ik. "Niet zichtbaar", zei hij. Bij het afscheid wilde ik mijn handtas pakken, maar die was nergens te bekennen. Ik liep panisch zoekend door het restaurant en uiteindelijk vond ik hem. "Zo begint het dus", dacht ik. Als de sodemieter moet ik nu die *flashforward* gaan regelen bij mijn collega. Maar jeetje, hoe heet ze verdorie nou toch ook al weer?

Jacqueline de Groot is psycholoog en seksuoloog NVVS.

Haar specialisatie is EMDR bij seksuele problemen.