

Dementie samen beleven

Een dementierelatie opbouwen
met verbeeldingskracht



Auteur: Pati Bielak-Smith

DEMENTIE SAMEN BELEVEN

Een dementierelatie opbouwen met verbeeldingskracht

1^e druk

Door Pati Bielak-Smith

Uitgegeven door: Mens en Communicatie

"Als het bezig zijn stopt en de kennis verdwijnt, blijft het wezenlijke. Zolang het wezenlijke er is, kunnen we contact maken. Het contact van 'wezen' tot 'wezen' verbindt ons allemaal en is altijd present, altijd beschikbaar Het wezen van mijn moeder bleef aanwezig, zelfs toen de verstandelijke koers zich vervluchtigde, was ze nog steeds in staat om te zien, te horen en vooral te voelen."

OPGEDRAGEN

aan mijn moeder Anita
voor haar stille kracht, en
aan alle verzorgers
voor hun onschatbare
inzet.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Introductie Groeiende verbinding	4
Deel 1 De samenhang zien.....	10
1. Bevestigen wat er is.....	11
2. Focus op verbeeldingskracht	25
3. Inzicht krijgen.....	42
4. Het leven vervullen	66
Deel 2 Jezelf waarderen.....	82
5. Empathie laten groeien	83
6. Je innerlijke kracht voeden	104
7. Pijn, schuld en verdriet begrijpen	115
Deel 3 Luisteren met je hart.....	129
8. Blijf nieuwsgierig	130
9. Afstemmen op boosheid en verwarring.....	146
10. Stel vragen	158
11. Blijf in verbinding.....	172
Ter afsluiting	178
Epiloog	180
Erkentelijkheid	183

Appendix.....	186
Appendix A: informatiebronnen	187
Alzheimer / Dementie	187
Zorgverlening	187
Trainingen / cursussen	187
Geweldloze Communicatie.....	188
Appendix B: lijst met gevoelens	190
Appendix C: gevoelens versus gedachten.....	194
Appendix D: behoeften in spreektaal	201
Gerelateerde literatuur.....	205
Over Geweldloze Communicatie	209
PuddleDancer Press	210
The Center for Nonviolent Communication.....	211
Over de auteur	212

Voorwoord

VERBINDING EN VERBEELDINGSKRACHT

De vertaler en uitgever van dit boek nam contact met me op met het verzoek of ik het voorwoord wilde schrijven. Daar wilde ik met alle plezier aan meewerken, omdat ouderen met of zonder dementie mij na aan het hart liggen. Zelf werk ik als miMakker; een kleurrijk maatje en contact specialist bij mensen met dementie. Mijn eigen communicatie gebeurt vanuit mijn hart en sinds kort ook verrijkt met Geweldloze Communicatie. Een communicatie vanuit het hart is het waar het bij de omgang met mensen met dementie ook om gaat. Over het (opnieuw) opbouwen van een relatie; een dementierelatie. Dementie beïnvloed namelijk wederkerig de levens van alle betrokkenen, de zorgverleners en vooral de mantelzorgers.

Dit boek neemt je mee in de bijzondere wereld van dementie. Er verandert van alles, maar op vele vlakken ook niet. Hoop op kwaliteit van leven en welzijn blijft ondanks de veranderingen. De schrijfster, Pati Bielak Smith, geeft je een kijkje in de wereld van verschillende mensen met dementie en de verstandhouding die zij met hen heeft kunnen opbouwen.

Elk verhaal roept bij mij hartverwarmende eigen herinneringen aan mensen met dementie en hun unieke 'eigen aardigheden' op.

Er worden bijzondere situaties geschetst met een zoektocht naar wezenlijk contact; een basis behoefte van iedereen. Het verhaalt over verbeeldingskracht, over luisteren vanuit je hart, aanvaarden, verbondenheid, over doorzetten en opnieuw proberen voor zowel degene met dementie als de naaste. Het is niet alleen de ziekte of het verlies. Je kunt elkaar kwijtraken/loslaten, maar je kunt elkaar ook terugvinden. Door je in te zetten om anders te kijken, anders te doen. Maar vooral om tijd en aandacht te blijven geven. Onbevooroordeeld openstaan voor de ander. Je in zijn of haar belevingswereld wagen. Verbaal of non-verbaal communiceren. Je laten meenemen op een gezamenlijke ontdekkingstocht.

De vele voorbeelden en de uitleg over Geweldloze Communicatie bieden handvatten om op een andere wijze het verstoorde, of veranderde contact meer bewust aan te gaan. Het is geen eenrichtingsverkeer. Een relatie aangaan is per definitie iets voor twee of meer personen. Gezien worden, gehoord worden, gevoeld worden, universele behoeften met of zonder diagnose dementie. Empathische aandacht en oprechte aanwezigheid, soms in stilte, zijn de kostbaarste geschenken die je mee kunt nemen in een dementierelatie. Blijf - in het hier en nu - vooral de mens zien en niet alleen de aandoening en blijf elkaar ontmoeten. Er is echt kwaliteit en welzijn in het leven na diagnose dementie.

Petra van der Velde

miMakker, (contactspecialist bij mensen met dementie en niet aangeboren hersenletsel)

Introductie | Groeiende verbinding

Dementie bevreemde mij.

Voordat ik er echt mee in aanraking kwam, dacht ik enkel dat het iets 'bejaards' was - ouderen betreffend - en dat het iets te maken had met doodgaan. Ik dacht ook, dat het enkel een 'kleine' groep mensen trof en onbeduidend was voor het grote geheel.

Totdat ik ontdekte dat ik me op beide punten vergiste. Doordat ik met mensen met dementie ging werken, werd mijn waarneming ervan op zijn kop gezet, ik begreep dat dementie het tegenovergestelde was van wat ik oorspronkelijk dacht.

Vijf letters beschrijven mijn vroege ervaringen met dementie: 'nieuw'. Het was niet negatief, het was niet positief, het was gewoon iets dat ik niet kende. Aangrijpend. Ongeacht dat mensen over dementie praten als 'een langzame dood' en 'een dodelijke ziekte', heeft mijn ervaring met mensen met deze ziekte mijn leven verrijkt. Ik geloof ook dat mijn relatie met hen, hun leven heeft verrijkt.

Ik ben niet de enige die deze verrassende levensvonk is tegengekomen. Een dochter vertelde me dat ze door de ziekte een nieuw venster voor communicatie met haar moeder had gevonden. Hun gemeenschappelijke ervaring met dementie was zowel beangstigend nieuw, en ook verfrissend nieuw. Het soort puurheid dat hoort bij een levendig gevoel. Zelfs nadat ik enige ervaring had verzameld in het samenzijn en werken met verschillende mensen met dementie, ervaar ik nog steeds deze puurheid. De beleving neemt niet af maar blijft nieuw, omdat je nooit precies weet wat je kunt verwachten - inclusief wie, wanneer en op exact welke wijze beïnvloed wordt. Er worden onder andere steeds meer gevallen van dementie vastgesteld bij dertigers en veertigers. (Dus mijn perceptie dat dementie iets 'bejaards' was, was ook onjuist.)

Mijn tweede verrassing was toen ik de betekenis begreep van dementie voor de wereld. Vier letters zijn voldoende om de schaal te beschrijven: 'fors'. Het is niet alleen fors in termen van het aantal

getroffen mensen en de toekomstige verwachtingen van het aantal mensen dat zal worden getroffen, maar ook in termen van de enorme impact die dementie heeft op het persoonlijke leven van de gediagnosticeerde mensen en hun naasten.

Wereldwijd hebben ongeveer vijftig miljoen mensen de ziekte van Alzheimer ontwikkeld of andere vormen van dementie. Dit boek is bedoeld voor de vijftig miljoen mensen die de eerste vijftig miljoen liefhebben, om hen geven of voor hen zorgen. Omdat iedereen met dementie, in een bepaald stadium van zijn ziekte, ten minste één iemand nodig heeft die voor hem zorgt. En meestal meer dan één persoon die om hen geeft. Dat betekent dat er op dit moment zeker niet minder dan honderd miljoen mensen direct of indirect met dementie te maken hebben.

Als ik het in dit boek over zorgverleners heb, bedoel ik niet alleen degenen die zorg verlenen of voor iemand zorgen, maar ook over degenen die gewoon om iemand geven met dementie.

Zelf heb ik vijf jaar voor verschillende mensen met dementie gezorgd en ze begeleid. Ik ben geen specialist in de gezondheidszorg, noch een verpleegster of arts, noch een wetenschapper. Maar als professionele verzorger van mensen met dementie heb ik veel van de dagelijkse uitdagingen van het leven met dementie meegemaakt: achter gesloten deuren (wanneer de welgemanierdheid naar bezoekers is uitgewerkt), nadat medische professionals zijn vertrokken (als mensen zich niet meer op hun best gedragen), en op ongebruikelijke tijden gedurende de dag (wanneer iemand dag en nacht niet meer kan onderscheiden).

In dit boek vertel ik over enkele voorbeelden van hoe dementie mijn leven heeft beïnvloed, zowel als professioneel verzorgster en persoonlijk als achterkleindochter. Ik ontdekte dat, of dementie nu wordt ervaren in een professionele hoedanigheid of in het gezinsleven, het altijd een zeer persoonlijke kwestie is. Het is daarom belangrijk dat de wijze van benadering door degenen die voor iemand met de ziekte zorgen van persoonlijke aard is. Elke relatie is anders maar tegelijkertijd is het een vorm van verstandhouding waarin hulp

aangeboden en ontvangen wordt, ongeacht of het op een bekwame of onbekwame manier gebeurt. De communicatieve vaardigheden staan centraal in deze ondersteunende relatie.

Carl Rogers, een van de grondleggers van de humanistische benadering van de psychologie, wijdde een groot deel van zijn onderzoek aan het formuleren van de componenten van een zorgzame relatie. Uit zijn onderzoek bleek dat zorgzaamheid fundamenteel verband houdt met een relatie tussen twee mensen: *"Een zorgzame relatie zou kunnen worden omschreven als een verstandhouding waarin een van de deelnemers erop doelt dat er bij een of beide partijen meer waardering zou moeten ontstaan voor . . . de sluimerende innerlijke bronnen van het individu."*

Zorgverlening is in wezen een dienstverlenende relatie, die helaas vaak wordt beschouwd als een dienst die verleend wordt aan iemand die lijdt. Als eenrichtingsverkeer. Dit is een aanname die ik in dit boek zal betwisten.

Veel van onze gebruikelijke manieren om de wereld te zien worden door dementie inderdaad uitgedaagd. Toen ik voor mijn eerste uitdaging stond, bij de vasculaire dementie van mijn overgrootmoeder, dacht ik dat dementie verband hield met de dood. Dementie heeft mij immers mijn oma Maria weggenomen. Meer recentelijk heb ik geleerd dat dementie meer is dan verlies. In feite hebben mijn relaties met mijn cliënten met dementie mijn leven verrijkt, meer levendigheid in mijn werk gebracht en mijn hart doen groeien. Omdat dementie zo omvangrijk is, besepte ik dat ik mijn hart moest laten groeien om de uitdaging aan te kunnen.

Toen ik beroepsmatig als verzorgster begon te werken, was ik al begonnen met het leren van Geweldloze Communicatie. Geweldloze Communicatie heeft me geleerd om communicatie niet als eenrichtingsverkeer maar als tweerichtingsverkeer te zien. Door dit feit te eren, leerde ik dat ik veel gemakkelijker contact kon maken met anderen en dat iedereen baat heeft bij deze verbinding.

Marshall B. Rosenberg, die in 1984 het Centrum voor Geweldloze Communicatie oprichtte, ontwikkelde Geweldloze Communicatie als

een proces dat steunt op de sleutelideeën van de zorgzame relatie beschreven door Carl Rogers. Rosenberg voegde diepte toe door te putten uit de principes van wereldwijde overleveringen, zoals uit het jodendom, het christendom, het soefisme en het boeddhisme: *"Alles wat Geweldloze Communicatie behelst is al eeuwen bekend over bewustzijn, taal, communicatieve vaardigheden en het gebruik van macht waarmee we voor onszelf en anderen een perspectief op empathie kunnen bewaren, zelfs onder moeilijke omstandigheden."*

Ik denk dat het eerlijk is om te zeggen dat het leven met dementie veel uitdagende omstandigheden kent. Toen ik met mijn eerste dementiecliënt begon te werken, had ik dringend een kader nodig dat me hielp te begrijpen wat er gebeurde. Voor mij was het noodzakelijk dat ik de volgende twee dingen kon samenvoegen: dat wat ik leerde tijdens mijn acht jaar durende opleiding in Geweldloze Communicatie en wat ik leerde tijdens de vijf jaar dat ik professionele zorg bood aan mensen met dementie. Gedurende die tijd heb ik veel kansen gehad om te leren hoe ik Geweldloze Communicatie in het dagelijks leven met mensen met dementie kon gebruiken. Soms beschouwde ik het als levensreddend.

Ik heb dit boek geschreven om mantelzorgers, zorgverleners, vrienden of familieleden van iemand met dementie te helpen meer verlichting, zingeving en verbinding in hun relaties te vinden. De verbanden en beginselen die in dit boek worden gepresenteerd worden aangewend door andere trainers en beoefenaars van Geweldloze Communicatie over de hele wereld, die familie zijn van iemand met dementie of die er beroepsmatig mee werken.

De verhalen in het boek stammen uit Engeland en Wales (waar ik werkzaam ben) en uit andere landen, terwijl ik Geweldloze Communicatie-beoefenaars interviewde die in de Verenigde Staten, Australië en in heel continentaal Europa woonden en die deze aanpak ook als onschatbare waarde ervoeren. Door Geweldloze Communicatie vaardigheden te gebruiken, hebben we relaties hersteld waarvan we dachten dat ze door dementie permanent beschadigd waren en hebben we nieuwe relaties gecreëerd met mensen die naar verluidt niet in staat waren om nieuwe informatie te

verwerken. Dwars door deze hele belevingen hebben we van elkaar geleerd - van onze collega's in de geest van Geweldloze Communicatie en van de mensen met dementie. Want het betreft tenslotte tweerichtingsverkeer.

De personages die je in dit boek zult ontmoeten zijn echte mensen, hoewel de namen van mensen met dementie, evenals enkele persoonlijke gegevens, zijn gewijzigd om hun privacy te beschermen. Er is alles aan gedaan om de essentie van deze interacties met mensen met dementie weer te geven, zonder al te veel van hun privacygevoelige informatie prijs te geven. Daarom worden alle verhalen voornamelijk in mijn eigen woorden verteld, of ze nu gebaseerd zijn op gesprekken uit mijn herinnering of opgenomen interviews. Sommige van de beoefenaars van Geweldloze Communicatie die ik interviewde, kozen ervoor om anoniem te blijven en anderen lieten me hun echte naam gebruiken.

We ontdekten dat er een manier is om een bevredigende en diep verbindende relatie tussen twee mensen te bereiken, zelfs als een van hen aan dementie lijdt. Deze wijze ontkent moeilijke emoties of dagelijkse uitdagingen niet, maar gebruikt ze om een solide basis voor verbinding op te bouwen. We zijn misschien niet in staat om het verloop van iemands ziekte te beïnvloeden, maar we kunnen een gezonde relatie opbouwen die tijdens onze gezamenlijke tijd ons leven verrijkt. Dit is wat ik een dementierelatie noem: een relatie die meer met leven en groei te maken heeft dan met afnemende capaciteiten of cognitieve tekorten. In deze relatie wordt rekening gehouden met de behoeften van beide betrokkenen - die van de zorgontvanger en de zorgverlener - die even belangrijk zijn.

In dit boek lees je verhalen over de communicatie die een verbinding tussen twee mensen creëert. Het soort verbinding dat zowel compassievol geven als empathisch ontvangen omvat, want in Geweldloze Communicatie zijn beide vaardigheden belangrijk.

Als deze verhalen je inspireren, ben je misschien geïnteresseerd in een cursus of training in Geweldloze Communicatie. Dit is een vaardigheid die in de loop van de tijd geleidelijk kan worden versterkt door

regelmatig te oefenen. Zie bijlage A voor informatie over cursussen en workshops die door trainers van Geweldloze Communicatie worden aangeboden, zowel persoonlijk als online.

Zelfs als je besluit om geen training of cursus in Geweldloze Communicatie te volgen, zal het lezen van de hoofdstukken in dit boek je helpen de grondbeginselen te leren die je ervaring met dementie een wending zullen geven - om je meer op het leven dan op de ziekte te concentreren. Het belangrijkste uitgangspunt van dit boek is dat communicatie verbinding betekent

Het eerste deel van het boek - *De samenhang zien* - legt uit waarom verbinding zo belangrijk is in een relatie met iemand met dementie

Het tweede deel - *Jezelf waarderen* - onderzoekt manieren om contact met jezelf te maken, je eigen behoeften te waarderen en plezier te hebben in zelfempathie

Het laatste deel - *Luisteren met je hart* - is gewijd aan manieren om contact te maken met iemand met dementie

Dementie daagt onze gebruikelijke manier van zien uit. Het leven met dementie kan pijnlijk en beangstigend zijn, en vaak ook erg frustrerend. Maar je hoeft je zielsrust er niet bij te verliezen. Als je je communicatie concentreert op contact maken met degene met dementie, kunnen jullie beiden weer tot leven komen. Je zult verder kijken dan wat voor de hand ligt. Je wordt wakker en ruikt de rozen, ervaart de mildheid van verbinding, luistert met je hart en toont je aanwezigheid door aan te raken. Omdat, zoals een dichter ooit opmerkte, "*Het universum is vol magische dingen, geduldig wachtend tot onze zintuigen ontwaken.*"



Deel I | De samenhang zien

1. Bevestigen wat er is

Maar wat zal ik zien? Ik weet het niet.

In zekere zin, ligt dat aan jou.

--STANISLAV LEM, Poolse auteur

Lucia, een vriendin van mij, emigreerde op jonge leeftijd uit Zuid-Amerika en woont en werkt nu in Europa. Haar moeder bezoekt ze eens per jaar. Tijdens een van haar bezoeken ontdekte ze dat haar moeder tekenen van dementie vertoonde.

"Waar ben je? Ben je daar!"

"Ja, ma. Hier ben ik."

"Ik kan je niet zien."

Omdat je ogen dicht zijn. Als je me wilt zien, moet je ze openen."

Lucia's moeder had vergeten hoe ze haar oogleden moest optillen om te kunnen zien. Door dementie was ze deze basiskennis kwijt geraakt.

Dementie is een woord dat een groep symptomen omschrijft die het gevolg zijn van door ziekte veroorzaakte beschadigingen aan de hersenen, en ze beïnvloeden. De symptomen zijn progressief, en beginnen meestal langzaam en onmerkbaar waarbij de effecten na verloop van tijd meer zichtbaar worden, soms geleidelijk en soms snel, afhankelijk van de oorzaak.

Veel mensen ervaren de ziekte als het beetje bij beetje verdwijnen van een dierbare, waarbij de dierbare zich terugtrekt terwijl de mensen die om hem geven het opgeven. Dementie wordt geassocieerd met afscheid nemen - een soort van weggaan - voorgoed vertrekken.

Je wilt degene waarom je geeft niet in de steek laten, maar je kunt de indruk krijgen dat je dierbare je al heeft verlaten. Je kunt je eenzaam voelen als je een verbinding verliest die je ooit deelde, of een verbinding waar je altijd op had gehoopt. Het kan aanvoelen alsof het te laat is. Dat is één manier om naar de situatie te kijken, maar het lijkt

erop alsof je er met gesloten ogen naar kijkt. Of ogen gevuld met tranen.

Ogen zijn vensters naar je ziel. Een gekwelde ziel houdt de luiken gesloten. Maar als je je ogen niet opendoet, laat je het licht niet binnen. Je merkt niet dat degene om wie je geeft er nog steeds is, en dat dit ook geldt voor de verstandhouding met hem of haar. De eerste stap die je zet, is de dementie van iemand te aanvaarden.

WAT VAAK NIET GEZIEN WORDT

Vaak zien we de vier essentiële onderdelen niet.

Ten eerste, de dementie zelf. De ziekte is haast onzichtbaar; het openbaart zichzelf niet door pleisters, rolstoelen of andere medische hulpmiddelen. Het begint langzaam. Subtiel. Het is voor iedereen die eraan lijdt een andere ervaring. Door ernaar te kijken kun je niet vertellen of iemand per se dementie heeft. Dat is de onzichtbaarheid van dementie.

Ten tweede, de mens achter dementie. Omdat, zodra dementie is vastgesteld, het maar al te gemakkelijk is om meer aandacht aan de ziekte te besteden dan aan de mens zelf.

Ten derde, de zorgverlener(s) naast iemand met dementie.

Ten vierde, de verstandhouding tussen die twee mensen. Er bestaat nog steeds een relatie tussen iemand met dementie en de zorgverlener.

Dementie zelf is in het dagelijkse leven moeilijk te herkennen. Het beïnvloedt mensen subtiel, zelfs in de vergevorderde stadia. Maar uiteindelijk beginnen dingen te verdwijnen. Bijna onmerkbaar beginnen bepaalde vaardigheden, woorden en kennis te verdwijnen. Welke vaardigheden iemand verliest en in welke mate, verschilt dan nog van mens tot mens. Dit betekent dat er geen 'standaard' vorm van dementie is. Geheugenverlies en het verlies van woorden zijn echter twee manieren waarop mensen dementie doorgaans herkennen.

Een gemiddelde volwassene kent ongeveer dertigduizend woorden. Wat maakt het nu uit als iemand er een paar honderd vergeet? Het is niet meteen voor de hand liggend, noch voor degenen met dementie, noch voor de mensen om hen heen. Het werk van beroemde auteurs zoals Agatha Christie, Iris Murdoch en Terry Pratchett vertoonde symptomen van taalverslechtering voordat de auteurs zelf beseften dat ze ziek waren. Zelfs hun meest trouwe fans merkten het destijds niet. Onderzoek naar de romans van deze schrijvers vond pas plaats nadat bij hen dementie was vastgesteld, of in sommige gevallen pas vlak na hun dood.

Tijd is een andere subtiele aanwijzing. De beroemde heilige Augustinus zei: *"Maar wat is tijd? Als niemand het mij vraagt, weet ik wat het is. Als ik het wil uitleggen aan degene die het me vraagt, weet ik het niet."* Geen wonder dat mensen met dementie in de war raken over de tijd - de tijd van het jaar, de tijd van de dag of de tijd van hun leven. Ze weten niet precies welk jaar het is. Ze halen dag en nacht door elkaar. En zoals de meesten van ons, voelen ze zich binnenin jonger dan van buiten. In tegenstelling tot de rest van ons denken ze wellicht dat als ze zich twintig voelen, ze ook twintig zijn.

Mensen die steeds vaker dingen lijken te verliezen - woorden, sleutels en soms hun humeur - zullen op een gegeven moment een arts opzoeken. Als ze binnenkomen worden ze behandeld als een normaal mens; ofschoon wellicht als iemand die een beetje vergeetachtig is. Ze worden rechtstreeks en in de eerste persoon aangesproken: *"Neemt u plaats meneer Janssen."* Maar zodra de diagnose is bepaald worden ze in de derde persoon aangesproken, alsof ze er niet meer zijn: *"We zijn bang dat meneer Janssen tekenen van Alzheimer vertoont."* Zodra dementie is vastgesteld, steelt het de show. De diagnose markeert vaak de overgang tussen het niet zien van dementie naar het alleen nog maar zien van dementie

DE MENS ACHTER DEMENTIE

Dementie kan als een deken van onzichtbaarheid werken: wie het heeft, wordt onzichtbaar. Inderdaad, iemand die al een tijdje aan

dementie lijdt, kan op mysterieuze wijze te midden het dagelijkse leven van een gezin onopgemerkt blijven. Iemand met dementie kan op het gebied van huishoudelijk werk niet meer veel bijdragen, is niet in staat om op de gebruikelijke manier gesprekken te volgen en wordt vaak verstoken van persoonlijke vriendschappen, waardoor hij of zij zich op de achtergrond terugtrekt. In mijn familie was dat mijn overgrootmoeder, bekend als oma Maria.

In mijn tienerjaren realiseerde ik me dat ik nauwelijks iets wist over oma Maria, die toen in de negentig was. Ze woonde met haar dochter, mijn oma Irena die ik wekelijks bezocht, in een oude flat met twee slaapkamers, en toch kon ik me niet herinneren dat ik oma Maria veel heb gezien. Ze was altijd zo stil als een schaduw. Ik neem aan dat ze gewend was om uit de buurt te blijven. Ik zag haar enkel in stilte tussen haar slaapkamer en de aangrenzende badkamer heen en weer bewegen, en eenmaal per jaar zat ze aan de kersttafel zonder een woord te zeggen.

Iedereen in de familie behandelde oma Maria met respect, maar in stilte, op afstand en zonder met haar te praten. Ik herinner me niet dat ik veel met haar gesproken heb, afgezien van één zinvol gesprek. Later in het boek zal ik het vreemde mechanisme van het menselijk geheugen onderzoeken, een daarvan is dat we de neiging hebben dingen te onthouden die voor ons van persoonlijk belang zijn. Het voorval dat ik met je ga delen stelde niets voor in de zin dat iemand het voor mij kan bekrachtigen; het was geen belangrijk onderdeel van mijn familiegeschiedenis. Maar voor mij was het van betekenis, omdat het weergeeft hoe ik mijn overgrootmoeder verloor nog voordat ze stierf. In zekere zin verliet ze mijn wereld voordat ze daadwerkelijk overleed en voor mij persoonlijk is deze gebeurtenis de moeite waard om te onthouden.

Op een bepaald punt in mijn tienerjaren begon ik te beseffen hoe weinig ik wist over deze mysterieuze voorouder van mij, en ik besloot om wat meer tijd in haar gezelschap door te brengen. Mijn plotselinge interesse werd wellicht ook aangewakkerd door een stamboomproject van school. Ik herinner me de verbaasde reacties van mijn vrienden toen ik zei dat ik nog een overgrootmoeder had