

## **Ronald Wolbink – Dementie en levenskunst**

### **§ 1. Inleiding**

Het aanhoren van de diagnose dementie is een aangrijpende gebeurtenis. Het is de aankondiging van een onomkeerbaar proces dat leidt tot het verlies van het zelf en uiteindelijk tot de dood. Tegelijkertijd krijgt de, wellicht al geconstateerde maar nog niet begrepen, vergeetachtigheid een plaats. Er wordt, met de diagnose, ook een nieuw verhaal aangereikt waardoor het onbegrijpelijke begrijpelijk wordt. Maar het is ook een verhaal met een angstaanjagende plot. Een verhaal dat donker gekleurd wordt door een dreigende, steeds grotere schaduw vanwege een toenemend verlies van het geheugen.

Het is begrijpelijk dat het verwerken van deze aangrijpende gebeurtenis vervolgens veel aandacht vraagt. Het is belangrijk dat er oog is voor de pijn, het verdriet, de boosheid en de angst die hiermee gepaard kunnen gaan. Maar de vraag komt vervolgens ook op hoe om te gaan met de rest van het leven, zowel qua resterende mogelijkheden als wat betreft de resterende tijd. Zolang er nog een besef is van het eigen verhaal en van een zelf dat tot reflectie in staat is, dan is het eigen verhaal nog verder in te kleuren en te ontwikkelen. Het alternatief is het slachtofferschap dat ontstaat door het uit handen geven van het eigen leven aan een als onbeïnvloedbaar ervaren lichamelijk en psychisch aftakelingsproces.

Het oog hebben voor emoties en de bijbehorende verwerkingsprocessen is dus van belang. Maar het is ook de vraag of er meer mogelijk en nodig is dan deze psychologische insteek en de biologisch-medische insteek van de medische wereld. Is er naast of wellicht in relatie tot het onontkoombare nog ruimte voor het vormgeven van het eigen verhaal? Is er nog wel een persoonlijke reactie mogelijk op het statement van Socrates die ooit stelde dat een leven zonder zelfonderzoek niet waard is geleefd te worden? Is een filosofische insteek wellicht ook passend?

In dit artikel wordt hier in de traditie van de filosofische levenskunst aandacht aan besteed. In de filosofische levenskunst staat de oproep om het leven op een bereflecteerde wijze vorm te geven centraal. Verhalen van anderen kunnen daarbij een inspiratiebron zijn voor de eigen levenskunst.

Het uitgangspunt van dit artikel is dat ook voor het leven met dementie de existentiële imperatief van Wilhelm Schmid, “Richt je leven zo in, dat je er volmondig ja tegen kunt zeggen”, de moeite van overwegen waard is. (Schmid, geciteerd in Kleinlugtenbelt, 2005, p. 11) Niet als een al te makkelijke tegeltjeswijsheid, maar als een oproep om het pijnlijke onder ogen te zien en te beseffen dat het altijd een persoonlijke keuze is om zin te geven aan het eigen leven. Ook in deze levensfase.

Filosofische reflectie kan zo een bijdrage leveren aan een bewuste manier van leven en aan een ‘kundig leven’. Het kan hulp bieden bij het verhelderen van de levenssituatie, door beter te begrijpen wat er gebeurt en welke (on)mogelijkheden er nog zijn. De hulp is gericht op het denken, omdat mensen al te vaak klem zitten door een denken dat vastzit in ondoordachte vooronderstellingen en vicieuze cirkels. Het ‘loswrikken’ hiervan kan de denkkraft bevrijden, waardoor deze uit impasses loskomt en daarmee houding en gedrag kan beïnvloeden (Schmid, 2006, p. 9).

## § 2. Michel de Montaigne

In dit artikel wordt een voorzichtige poging gedaan om aandacht te schenken aan het denken met behulp van een aantal gedachten van de Franse filosoof Michel de Montaigne, die leefde van 1533 tot 1592. Voorzichtig, omdat het slechts, als essay, een bescheiden proeve kan zijn van een visie op het leven, dat gekenmerkt wordt door een donkere schaduw. Een visie die niet voorbij wil gaan aan de angst en de pijn en aandacht vraagt voor de mogelijkheden om zin te geven aan het leven. Tegelijkertijd is dit ook een proeve van praktische filosofie in de zin van het doordenken van praktijken waarin levensvragen spelen, met behulp van denkbeelden van filosofen, in dit kader Michel de Montaigne.

Het belangrijkste werk van Montaigne bestaat uit zijn essays. (Montaigne, 2012) Het zijn reflecties op zijn eigen ervaringen die mede gevoed worden door gedachten van met name klassieke filosofen. De essays zijn te beschouwen als een verzameling verhalen van en over Montaigne. Ze kunnen ook gelezen worden als een voedingsbron voor persoonlijke bespiegelingen en de reflectie daarop door de lezer.

Het lezen van de essays kan voor eenieder inspirerend zijn voor het overdenken van en vormgeven aan het eigen leven. Tegelijkertijd is het een aanmoediging om over de eigen levenservaringen te reflecteren en daarin ook de reflecties van anderen te betrekken. In dit kader leidt het denken van Montaigne tot twee suggesties, namelijk het leren leven met

de dood, door je te verdiepen in wat je te wachten staat, en het leven in het hier en nu. Twee ogenschijnlijk strijdige suggesties, waarvan echter de tweede niet zonder de eerste kan.

Reflecties van mensen die getroffen zijn door dementie en van mensen uit hun omgeving zijn echter in dit kader ook belangrijk. Verhalen hierover zijn terug te vinden in de verhalenbank (<http://dementieverhalenbank.nl/>). Als deze verhalen worden betrokken op de eigen reflectie over de eigen ervaringen en vooruitzichten, dan kunnen ze verrijkend werken. Dit vraagt wel het zoeken naar een balans tussen het reflecteren op de eigen ervaring en het inleven in de ervaringen van anderen, zoals die weergegeven zijn in deze verhalen. Het louter inleven in het verhaal van de ander doet de aandacht voor wat het betekent voor het eigen leven te veel naar de achtergrond verdwijnen om nog te kunnen spreken over zelfreflectie.

Dit artikel is dus een essay in de zin van een poging om met behulp van ideeën van Montaigne inspiratie te bieden voor diegenen die leven in en met het verhaal dat dementie heet. Dat kan eventueel de dementerende zijn of iemand uit diens omgeving. Maar ook professionele begeleiders kunnen hier ideeën opdoen ten behoeve van het begeleiden van dementerenden. Het is ook een proeve van praktische filosofie in de zin van de filosofie die zich bezig houdt met de praxis, met het menselijke handelen waarin en waardoor de mens zin geeft aan zijn bestaan.

### § 3. Levenskunst en Montaigne

Ook in het levensverhaal dat gekleurd is door dementie zou, zolang reflectie mogelijk is, nog ruimte kunnen zijn voor levenskunst hetgeen Wilhelm Schmid als volgt omschrijft. *“Onder levenskunst wordt fundamenteel de mogelijkheid en de inspanning begrepen om op bereflecteerde wijze het eigen leven te voeren en het niet onbewust, eenvoudigweg zomaar voorbij te laten gaan.”* (Schmid, geciteerd in Kleinlugtenbelt, 2005, p. 11).

Reeds in de klassieke oudheid hielden filosofen zich bezig met de vraag hoe te leven. (Zie o.a. Hadot, 2003 en 2005) In de dialogen van Plato bevroeg Socrates zijn medeburgers van Athene op hun levensverhalen kwam hij regelmatig uit bij thema's die te maken hebben met de vraag: 'Hoe kan ik een goed leven leiden?' Ook de stoïcijnse filosofen zoals Marcus Aurelius, Seneca en Epictetus hielden zich daar uitvoerig mee bezig. Wat hen in dit kader ook boeiend maakt, zijn hun denkbeelden over de vraag hoe je om kunt gaan met tegenslag in je leven en de angst voor de dood. Thema's die al te vaak een hoofdrol spelen in het verhaal dat dementie is. Het bevragen van dat verhaal, vanuit de

traditie van de filosofische levenskunst, kan bijdragen aan de zinvolheid van het leven, ondanks de ellende.

Een filosoof die zich intensief bezighield met de vraag hoe te leven was Michel de Montaigne, die leefde in de 16e eeuw. Hij maakte daarbij rijkelijk gebruik van citaten en denkbeelden van onder meer de stoïcijnse filosofen en van de sceptici. Kenmerkend voor de sceptici, bijvoorbeeld Pyrrho, is het opschorten van oordelen ('epochè'), omdat er over dingen niet objectief met stelligheid kan worden geoordeeld.

Beroemd is het boek met de essays van Montaigne (2012). Voor Montaigne is een essay een (uit)probeersel, een proeve, een persoonlijke reflectie op de eigen ervaringen, die mede gevoed wordt door de denkbeelden van deze filosofen. Niet in de zin van het toepassen of het louter navolgen van deze denkbeelden, maar in de vorm van het erop kauwen, soms herkauwen en het verteren van deze denkbeelden, zodat ze op een eigen wijze voedend en inspirerend kunnen zijn. Zo beschreef hij in zijn essay 'Over het oefenen' een ongeluk dat hem overkwam. Door een ongelukkige manoeuvre van zijn knecht viel Montaigne van zijn paard. Hij verloor het bewustzijn en overleefde het ternauwernood. Hij beschrijft hoe hij zich voelde en wat hij ervoer. Hij schrijft bijvoorbeeld: "*Het waren ijle, nevelige gedachten, ontstaan uit de zintuiglijke gewaarwordingen van oog en oor; ze gingen buiten mijzelf om*" en "*was ik in een heel kalme, vredige stemming*" (Montaigne, 1993, p. 74). Maar uit zijn nauwgezette beschrijvingen trekt hij ook conclusies. Uit dit verhaal heeft hij een les getrokken "*(...) om met de dood vertrouwd te raken, hoef je alleen maar in zijn nabijheid te verkeren*" en "*Ieder mens is voor zichzelf een uitstekende leerschool, als hij maar in staat is zichzelf van nabij te beschouwen.*" (Montaigne, 1993, p. 76) Het bereflecteerde verhaal over hoe je je leven vorm hebt gegeven en hoe je met moeilijke en kansrijke momenten bent omgegaan, is een weerslag van de eigen levenskunst.

Levenskunst is volgens Montaigne het kunnen leven met het toeval. '*Omdat ik de toevalligheden niet kan sturen, stuur ik mezelf en richt ik me ernaar als zij zich niet naar mij richten.*' (Montaigne, geciteerd door Schmid, 2006, p. 73) Het doel van zijn levenskunst is om te komen tot zelfaanvaarding, tot verzoening met een identiteit die veranderlijk, beperkt en eindig is, maar tegelijkertijd een unieke en 'eigen' individualiteit representeert (Dohmen, J. en Buuren, M. van, 2011, p. 35). Het gaat, volgens Montaigne, om het leren omgaan met tijd en eindigheid, dat vraagt om een diep bewustzijn van de veranderlijkheid, tijdelijkheid en eindigheid van ons menselijk bestaan en dat we in staat zijn ons te verhouden tot de veranderlijkheid en de grillige ontwikkeling van onszelf, en tot de beperkingen en de

eindigheid van ons menselijk bestaan. Ook dementie is een confrontatie met de eindigheid, de veranderlijkheid en de toenemende beperktheid van het bestaan. Dit uitgangspunt maakt Montaigne juist zo boeiend in dat kader.

Montaigne bedrijft de levenskunst met overgave en bezieling. *“Mijn werk, mijn kunst is het leven zelf. Wie mij verbiedt te vertellen hoe ik dat zie, hoe ik dat ervaar en ermee omga, kan net zo goed een architect bevelen over een bouwwerk te praten, niet zoals hij, maar zoals zijn buurman dat zou ontwerpen: naar andermans opvattingen, niet naar eigen inzicht.”* (Montaigne, 1993, p. 78).

Twee thema's waar Montaigne, onder andere, aandacht aan besteedt, zijn dan ook te beschouwen in het kader van het verhaal van dementie, namelijk hoe te leven en hoe tegen de dood aan te kijken. Waarbij de dood, in het kader van de dementie, een bijzondere gestalte krijgt. Er is sprake van het langzaam afsterven van het geheugen, van de dood van de psyche, van het zelf. Een proces dat vele jaren kan duren. Het is niet zozeer de biologische dood, maar het langzaam maar zeker, sluipend, verdwijnen dat centraal staat. Dit trekt vaak alle angstwekkende aandacht. Naast, en vaak na, het onder ogen zien van de bijbehorende pijn, verdriet, angst en tragiek, is het een prangende vraag hoe hier tegenaan te kijken en zich erop voor te bereiden, als dat al mogelijk is. Het leven 'niet onbewust, eenvoudigweg zomaar voorbij laten gaan' doet een appel op eenieder en zeker ook op diegenen die door dementie getroffen worden. Het is een oproep om de werkelijkheid van het leven onder ogen te zien en er zin aan te geven, hoe moeilijk dat ook is.

#### § 4. Het sluipend verdwijnen

De dood in het denken, dat door de diagnose dementie gekleurd is, heeft het karakter van een langzaam voortschrijdend proces in de zin van het langzaam maar zeker verdwijnen uit het leven. De dood heeft in het kader van dementie een beangstigend karakter. Maar ook het sluipende, dat telkens weer overvalt, is op zich al angstwekkend. Het is niet het moment van het dood gaan, maar het is het proces van het langzaam maar zeker verlaten van het leven dat angstwekkend is.

Met het verslechteren van het geheugen verdwijnt daarmee ook het verleden uit het heden. Het verleden, als betekenisvolle herinnering, is als het ware de horizon waar tegen het hier en nu in het heden, betekenis krijgt. Zonder het verleden is er geen betekenisvol hier en nu meer mogelijk. Het onderscheid tussen verleden en het hier en nu verdwijnt. Als zodanig niet beseft herinneringen herleven wel weer in het hier en nu, maar zijn er

niet meer van te onderscheiden. Ook de toekomst wordt pas voorstelbaar door de dialoog tussen het betekenisvol verleden en het heden. Als de achterliggende horizon verandert en verdwijnt, dan verkleurt niet alleen het hier en nu, maar ook het beeld van de toekomst.

Dit alles roept angst op, evenals pijn en verdriet, doordat houvast wegvalt en het onbekende beangstigend wordt. Maar ook dit vooruitzicht, de angst voor de angst, doet lijden.

Het probleem is dat het zich voorstellen het geheugen kwijt te zijn, gebeurt op het moment dat dit niet het geval is. Pas op het moment dat het geheugen is weggefallen, is te ervaren hoe dat is. Kortom, het is niet voor te stellen op het moment dat het geheugen intact is, hoe het zal zijn het verleden kwijt te zijn, en daardoor geen toekomst meer te kunnen zien. Vanwege dit onvermogen past slechts de erkenning van het niet te weten hoe het is. Ons rest slechts de verbeelding. Maar als we de verbeelding verwarren met de werkelijkheid, kan deze verbeelding de bron zijn van de angst. Angst voor het leven zonder geheugen is dan de angst die veroorzaakt wordt door de verbeelding die pretendeert het onbekende te kennen. Epictetus drukt dit als volgt uit:

*“Mensen worden niet in verwarring gebracht door de gebeurtenissen maar door hun opvattingen over de gebeurtenissen. De dood bijvoorbeeld is niet angstaanjagend (...). Nee, de opvatting dat de dood angstaanjagend is, die maakt ons bang. Wanneer we dus gehinderd worden of in verwarring gebracht worden of verdriet hebben, laten we dan niet iemand anders de schuld geven, maar onszelf, dat wil zeggen onze opvattingen.”* (Epictetus, 2011, p. 331).

In de tussenfase, waarin het geheugenverlies merkbaar is en zich langzaam maar zeker vergroot, terwijl er nog een besef is van het minder worden van het geheugen, en van dat wat verloren is gegaan, hangen de bijbehorende gevoelens sterk samen met denkbeelden die ervan uitgaan dat men invloed heeft op datgene waar men inmiddels geen invloed meer op heeft, namelijk het onthouden. Het gevolg is bijvoorbeeld dat je kwaad op jezelf wordt als je jezelf verantwoordelijk stelt voor datgene waar slechts de natuur verantwoordelijk voor is, namelijk het vergeten.

Belangrijk is dan het herijken van datgene waar je wel en geen invloed op hebt. Een hulpmiddel daarbij is één van de leefregels van Epictetus:

*“De werkelijkheid is in twee categorieën te verdelen: wat wel in onze macht ligt en wat niet in onze macht ligt. Wel in onze macht liggen onze overtuigingen, impulsen, ons streven, ons vermijden (...); niet in onze macht liggen ons lichaam, bezit, reputatie, ambten (...) Oefen je er dus in tegen iedere onaangename indruk direct te zeggen: ‘Je bent maar een indruk en je bent helemaal niet wat je lijkt te zijn.’ (...) ‘Ligt die indruk wel of niet in onze macht?’ En als de indruk behoort tot de categorie van wat niet in onze macht ligt, dan moet je concluderen dat het jou niet raakt.” (Epictetus, 2011, p. 329).*

In dit kader is het onthouden iets wat in toenemende mate niet meer in de eigen macht ligt.

Het besef dat we vaak stellig over iets oordelen, terwijl het niet mogelijk is om een dergelijk oordeel te kunnen hebben, wordt door het scepticisme, waardoor Montaigne ook beïnvloed is, bestreden. (Burke, 2005, pp. 25 e.v.) Het opschorten van oordelen, epochè, is kenmerkend voor het scepticisme. Er kan over dingen niet objectief met stelligheid worden geoordeeld, dus moet het oordeel maar worden opgeschort. Montaigne was geïnspireerd door de pyrronistische variant daarvan. (Martelaere, 1996, p. 57) Deze is bedacht door de Griekse filosoof Pyrrho die in 275 voor Christus overleed. Zoals veel andere klassieke filosofieën kwam het scepticisme neer op een vorm van therapie (Bakewell, 2011, p.157). “Volgens Montaigne deed Pyrrho slechts afstand van iets waaraan de meeste mensen ten prooi vallen: de pretentie te kunnen ‘vaststellen en verordenen wat waar is en wat niet.’” (Bakewell, 2011, p. 162) Belangrijk is het besef om oordelen en opvattingen als voorlopig op te vatten en overal vragen over te stellen. Dit gebeurde niet om zich over te geven aan maalstroom van twijfel, maar om ten opzichte van alles een toestand van ontspanning, ‘ataraxia’, te bereiken.

Een gezonde dosis scepticisme, in de klassiek zin des woords, zou als levenshouding wel eens aan te bevelen kunnen zijn voor al diegenen die worstelen met het vooruitzicht waar de dementie hun zal brengen. Het kritisch zijn op het vermogen om nu al te weten hoe dat straks zal zijn, als subjectieve ervaring, kan helpen om beter in hier en nu te blijven en om de angst, als gevolg van het verwarren van de eigen voorstelling met de toekomstige werkelijkheid te verminderen.

## **§ 5. Omgaan met het verdwijnende vooruitzicht**

Een belangrijke vraag is hoe om te gaan met het vooruitzicht van een langzaam maar zeker verdwijnend zelf dat door het stellen van de diagnose dementie een toekomstige realiteit is geworden. Het ontkennen, het uit de weg gaan van dit gegeven, ligt voor de hand. Het is een begrijpelijke reactie en past ook, als fase, in het rouwverwerkingsproces.

Of dit de meest wenselijke strategie is om hier mee om te gaan, is voor Montaigne echter geen vraag. Hij pleit ervoor om de dood onder ogen te zien en te wennen aan het idee dat we allemaal op een gegeven moment dood gaan.

Dit kan bijvoorbeeld met behulp van de stoïcijnse oefening van de premeditatie, de oefening in het anticiperen. Dit is het je in gedachten of in de werkelijkheid verplaatsen in de gevreesde situatie om te ervaren hoe dat is en er aan te wennen. Ten eerste kan dat er voor zorgen dat er sprake kan zijn van een vroegtijdige gewenning aan een mogelijke situatie. Ten tweede kan het, als de te verwachten situatie niet meer te veranderen is, de houding wijzigen die tegenover deze situatie wordt aangenomen. Tenslotte *“kan premeditatie een vooraf beoefende hermeneutiek zijn om de betekenis van datgene wat te verwachten valt op te sporen en zo mogelijk vast te leggen, doordat het zelf de komende gebeurtenis niet veel gewicht toekent, dan wel de betekenis ervan bijna tot nul reduceert en zich in overeenstemming daarmee al dan niet laat prikkelen.”* (Schmid, 2006, p. 78).

Montaigne vindt dit belangrijk voor het leren omgaan met de dood:

*“(…) moet je leren je schrap te zetten en je tegen hem te weer te stellen. (…) Wij moeten hem zijn vreemd-zijn ontnemen, met hem omgaan, ons vertrouwd met hem maken en niets zo vaak in gedachten hebben als de dood. Wij moeten hem telkens weer voor ons geestesoog oproepen, in al zijn verschijningsvormen. Als een paard struikelt, een pan van het dak valt, ja, bij de geringste speldenprik moeten wij meteen bij onszelf zeggen: ‘En als dit nu eens mijn dood zou zijn?’ en ons dan vermannen en geen krimp geven.* (Montaigne, 1995, p. 23).

Een ander voorbeeld is het hanteren van leefregels om met behulp daarvan het eigen denken en het eigen gedrag te onderzoeken. Een voorbeeld is de hierboven genoemde leefregel van Epictetus, waarin hij aangaf dat het belangrijk is om een onderscheid te maken tussen wat wel en wat niet in onze macht ligt.

In het kader van dementie betekent dit het oog hebben voor datgene waar nog invloed op is en datgene wat niet meer beïnvloed kan worden in en van het eigen proces. Wat niet in je macht ligt, is het voortschrijdend proces van het kwijtraken van je geheugen. Hoe moeilijk ook, het advies van Montaigne is: *“Je moet de wetten van je eigen natuur kalm verduren.”* (Montaigne, 2006, p. 48).

Volgens Montaigne is reflectie, het je daarin oefenen en trainen, maar ook het vervolgens doen essentieel. In zijn essay ‘Over het oefenen’ stelt hij het volgende. *“Jammer genoeg,*



*kunnen denken en weten alleen (...) ons niet tot daden brengen als wij niet tegelijkertijd onze geest oefenen en trainen voor de weg die wij hem willen laten bewandelen; anders zal hij, wanneer het op handelen aankomt, vast en zeker in verlegenheid komen.* (Montaigne, 1993k, p. 65).

In het verwerkingsproces is de eerste fase een moeilijke. *“Want de stap van een kwakkelend bestaan naar een niet-meer-zijn is niet zo zwaar als die van een aangenaam, bloeiend leven naar een bestaan vol pijn en verdriet.”* (Montaigne, 1995, p. 31). Als je vrolijk bent en in het genot van je krachten, dan steekt die andere toestand er schril tegen af en wordt in gedachten het ongerief veel groter en lijkt het veel zwaarder dan wanneer je er werkelijk onder gebukt gaat. (Montaigne, 1995, p. 30). Het is belangrijk om de ogen voor de dood niet te sluiten. *“De dood verveeft zich met ons leven en is alom aanwezig. Het verval is zijn voorbode en tekent zich zelfs in onze bloei af.”* (Montaigne, 2006, p. 70).

Een in de ogen van Montaigne geruststellende gedachte is echter wel dat door ernstige ziektes, waardoor het moeilijker wordt om van het leven te genieten, met een veel minder angstig oog naar de dood wordt gekeken. (Montaigne, 1995, p. 29)

Montaigne haalt Cicero aan die stelt dat filosoferen niets anders is dan je voorbereiden op de dood en dat *“alle wijsheid en menselijke redenatie uiteindelijk hierop neerkomen, dat zij ons leren niet bang te zijn om dood te gaan.”* (Montaigne, 1995, p.15). Het is dus van belang om zich een beeld te vormen van wat te verwachten valt als de diagnose dementie een feit is, bijvoorbeeld door het lezen van verhalen van mensen die hierdoor getroffen zijn of verhalen van mensen uit hun omgeving.

Montaigne stelt dat we ons altijd moeten voorbereiden op de mogelijkheid van de dood. *“Wij moeten altijd, voor zover dit in ons vermogen ligt, klaar staan om te vertrekken.”* (Montaigne, 1995, p. 26). Ook deze oproep is van belang als dementie een rol speelt. Het langzaam maar zeker gaan vertrekken uit het leven is een aangekondigde zekerheid en het is de opgave om daar over na te denken en er klaar voor te zijn, in zoverre dat natuurlijk kan. Want in hoeverre is het ondenkbare, het verlies van het geheugen, denkbaar in de fase dat het denken nog functioneert?

De acceptatie van de eindigheid van het leven begint, volgens Montaigne, met het beseft dat de dood onvermijdelijk is *want “als wij er bang voor zijn, is hij een gestage bron van lijden, waarvoor geen enkele verlichting bestaat.”* (Montaigne, 1995, p. 18). Het alternatief is er niet aan te denken. Volgens Montaigne is dit bijvoorbeeld de strategie van de ‘gewone’ mens.

(Montaigne, 1995, p. 19). Een strategie die volgens hem niet werkt, want *“het is onzinnig om te denken dat je er zo wel komt.”* (Montaigne, 1995, p. 22). Het gevaar is groot om overvallen te worden door de dood in de eigen omgeving, want *“als hij zich aandient, en ben verrast en weerloos treft, schreeuwen ze moord en brand en zijn woedend, wanhopig, ontroostbaar.”* (Montaigne, 1995, p. 22) De consequentie hiervan is *“...dat juist de verwrongen gezichten en het misbaar waarmee wij de dood omringen ons meer angst inboezemen dan de dood zelf.”* (Montaigne, 1995, p. 39). Het effect van de angst voor de dood is veel groter dan de angst voor de dood zelf. Het is niet makkelijk, maar wel essentieel om dit zo te kunnen ervaren. Niet makkelijk want in de traditie van de stoïcijnen vraagt dit veel inspanning en het intraineren van gewoontes. Dit betekent bijvoorbeeld het steeds weer in het bewustzijn halen van het feit dat de dood elk moment je naasten of jezelf kan treffen.

Het lijkt echter veel makkelijker en aantrekkelijker om de dood uit de weg te gaan, er niet aan te denken en het er niet over te hebben. Dit is niet juist, in de visie van Montaigne. De paradox is dat op deze wijze juist de angst kan blijven regeren.

Reflectie over de dood en het betrekken van deze reflectie op het eigen leven is overigens wat anders dan het eindeloos piekeren, het steeds ronddraaien in vicieuze cirkels zonder dat het iets oplevert. *“Wij bezorgen ons een onrustig leven door te piekeren over de dood, en wij bezorgen ons een onrustige dood door te piekeren over het leven. Zo gaat het leven ons tegenstaan en jaagt de dood ons schrik aan.”* (Montaigne, 1997, p. 176).

Dit leidt tot het inzicht dat het zich verdiepen in verhalen over dementie en verhalen van dementerenden, hoe lastig ook, kan bijdragen aan de acceptatie van de eigen eindigheid en daarmee het minder worden van de angst die de toekomst kan oproepen. *“Wij moeten hem zijn vreemd-zijn ontnemen, met hem omgaan, ons vertrouwd met hem maken en niets zo vaak in gedachten hebben als de dood.”* (Montaigne, 1995, p. 23). De waarde van de dementieverhalenbank is onder meer hierin gelegen dat het de mogelijkheid biedt om kennis te nemen van verhalen van en over mensen die dement geworden zijn of aan het worden zijn. De mogelijkheid is dat dit bijdraagt aan het inzicht wat er te wachten staat, aan de acceptatie van de eigen eindigheid en zo mogelijk aan de eigen gemoedsrust. *“Want zoals de geest onmogelijk rust vindt zolang hij de dood vreest, zo kan hij, als hij zich niet door hem laat imponeren, zich op iets bijna bovenmenselijks beroemen, namelijk dat ongerustheid, gekweldheid, angst, bij zelfs het geringste onbehagen onmogelijk in hem kunnen huizen.”* (Montaigne, 1995, p. 31).

Montaigne pleit voor een zorgvuldig en behoedzaam reflecteren. *“Ik denk dat je voorzichtig te werk moet gaan bij de beoordeling van het eigen ik, en dat je daar heel nauwlettend getuigenis van moet afleggen, onverschillig of dit gunstig of ongunstig uitvalt.”* Want *“de hoogmoed zetelt in het denken (...) maar dit exces ontstaat alleen maar bij hen die zichzelf slechts vluchtig peilen, die niet het zelfonderzoek maar hun zaken voor laten gaan.”* (Montaigne, 1993, p. 79).

## § 6. Hoe verder met het leven?

Het heeft iets tegenstrijdigs om de aandacht te gaan richten op het verdere, angstwekkende, verloop van het ziekteproces na het verwerken van de schrik van de diagnose en de rouw om dat wat al ingeleverd is. Ligt het niet eerder voor de hand om de aandacht daar dan juist niet op te richten? Maakt dat het proces niet juist moeilijker? Het heeft inderdaad iets paradoxaals in het omgaan met verlies om zich voor te stellen wat er nog meer verloren kan gaan. Maar de kracht van deze paradoxale aanpak is juist dat de paradox mogelijkwijs verdwijnt wanneer deze remedie oprecht opgevolgd wordt. De uitkomst kan zijn dat er aandacht komt voor het leven in het hier en nu. Maar dat kan alleen, als de angst voor het daar en straks onder ogen is gezien, anders trekt deze angst de aandacht steeds weer uit het hier en nu vandaan. Montaigne maakt dit helder als hij stelt: *“Je instellen op de dood is je instellen op de vrijheid. Als je hebt geleerd hoe je sterven moet, heb je afgeleerd slaaf te zijn.”* (Montaigne, 1995, p. 24). In onze ogen klinkt ook het volgende wellicht wat te stellig en overdreven, maar het onder ogen zien van het ergste kan juist rust geven. *“Een van de grootste zegeningen van de deugd is de doodsvrechting, die ons leven een weldadige rust verschaft en er een zuivere, milde smaak aan geeft.”* (Montaigne, 1995, p. 17).

Voor Montaigne betekent dit niet stil te gaan zitten om op de dood te wachten. Het leven gaat voor hem verder en hij richt zich erop om het leven zo goed mogelijk vorm te geven. *“Ik wil dat wij bezig zijn, en onze taken in het leven zo lang mogelijk blijven doen, en dat de dood mij aantreft terwijl ik kool plant, zonder mij om hem te bekommeren, en nog minder om het feit dat mijn plantjes nog niet staan.”* (Montaigne, 1995, p. 27). Het is juist belangrijk om de resterende tijd goed te besteden. *“Volgens mij is de dood wel het einde, maar niet het doeleinde van het leven. Het is de afloop, de afsluiting van het leven, maar niet dat waar het naar streeft. Het leven moet op zichzelf gericht zijn, zichzelf tot doel hebben. Zijn eigenlijke streven is zichzelf te beheersen, zichzelf te leiden, zichzelf te verdragen.”* (Montaigne, 1997, p. 176). Hij roept op om het leven zelf zin te geven en niet bij de pakken neer te gaan zitten. *“De vruchten die je leven afwerpt, zijn niet afhankelijk van zijn duur, maar van hoe je het invult. Heel wat mensen met een lang leven hebben maar weinig geleefd. Geef er, zolang je leeft, al je aandacht aan. Of je leven voldoende inhoud krijgt, hangt af van je wilskracht en niet van je vele levensjaren.”* (Montaigne, 1995, p. 37). Voor hem gaat het om

levenskunst. Het is belangrijk om die weloverwogen te beoefenen. *“Wij zijn het aan onszelf verplicht om goed te leven, (...) om kalmte en rust te vinden bij de dingen die we doen.”* (Montaigne, 2006, p. 80). Want *“het leven zelf is goed noch kwaad: het is maar welke plaats je zelf voor het goed en het kwaad wilt inruimen.”* (Montaigne, 1995, p. 34).

Het is in het kader van de levenskunst volgens Montaigne belangrijk om oog te hebben voor de eigen verlangens. *“Of ik nu gezond of ziek ben, ik volg altijd graag de verlangens die zich in mij roeren. Ik vind mijn wensen en neigingen heel belangrijk.”* (Montaigne, 2006, p. 43). Maar wel op een doordachte wijze, zonder zichzelf te laten overheersen door het genot of het verdriet. *“Ik wil dat mijn geest verdriet en genot aanschouwt met een blik die in beide gevallen even beheerst als omverschrokken is, maar dat hij blij naar het een en gelaten naar het ander kijkt en, voor zover dat in mijn vermogen ligt, er evenzeer op gespist is het verdriet te bekorten als het genot te verlengen.”* (Montaigne, 2006, p. 84). De eigen principes en waarden zijn voor Montaigne primair. *“Niets is mooier en legitiemer dan een goed en behoorlijk mens te zijn, niets is ook moeilijker dan dit leven goed en op een natuurlijke wijze te leven; en de ergste van al onze ziektes is wel je eigen wezen te verachten.”* (Montaigne, 2006, p. 83).

Voor Montaigne betekent levenskunst het onder ogen zien van het naderend einde en het kunnen en willen leven in het hier en nu, om het maximale uit het nog resterende leven te halen. Het betekent oog hebben voor het genot en plezier en hier bewust van kunnen genieten, maar ook het zich bewust zijn van de eigen normen en waarden en het leven daarnaar inrichten. En dat in een continue wisselwerking met wat nog kan in het leven en te accepteren dat het leven eindig is, want Montaigne heeft veel oog voor de veranderlijkheid, tijdelijkheid en eindigheid van ons menselijk bestaan. Het is belangrijk om *“ons te verhouden tot de veranderlijkheid en de grillige ontwikkeling van onszelf, en tot de beperkingen en de eindigheid van ons menselijk bestaan.”* (Dohmen, J. en Buuren, M. van 2011, p. 38). Het vraagt dat we leren leven in overeenstemming met onze veranderende natuur. En is dementie niet een woord voor een vorm van ontwikkeling, of wellicht afwikkeling, van onze eigen veranderende natuur? En is het dan niet de opgave om hiermee in overeenstemming te leren leven? *“Levenskunst draait er uiteindelijk om vrede te vinden met je leven zoals het is. (...) De grootste kunst is die van zelfacceptatie. Wie zijn grenzen en zijn eindigheid aanvaardt, kan eindelijk leven in het hier en nu.”* (Dohmen, J. en Buuren, M. van 2011, p. 39).

Het beoogde leven in het hier en nu brengt Montaigne treffend onder woorden. *“Als ik dans, dans ik, als ik slaap, slaap ik, en zelfs als ik in mijn eentje door een mooi park wandel en mijn gedachten een poosje door andere dingen in beslag worden genomen, richt ik ze daarna weer op de*

*wandeling, het park, het genot van de eenzaamheid en mijzelf. De natuur heeft er moederlijk op toegezien dat de daden die zij ons gebiedt te verrichten met het oog op onze behoeften, ons ook genot verschaffen; en tot deze handelingen brengt zij ons niet alleen door de rede maar ook door onze verlangens.”* (Montaigne, 2006, p. 79).

## § 7. Het levenskundig lezen van verhalen

Verhalen van anderen kunnen een inspiratiebron zijn voor de eigen levenskunst. Het verhaal kan raken, emotioneren en inspireren. Het kan een appel doen op de lezer om ook zelf actief het leven vormen te geven of om een bepaalde weg in te slaan. Dit emotionele appel is van belang om in beweging te kunnen komen. Maar levenskunst vraagt ook om reflectie. De vragen die volgens Schmid (2006, pp. 24 e.v.) cruciaal zijn voor het vormgeven van het eigen leven kunnen daarbij het uitgangspunt zijn. Centraal staat de principiële vraag ‘Hoe kan ik mijn leven leiden?’ Oftewel: ‘Wat moet ik doen om mijn leven zelf vorm te geven? Om hierop een antwoord te kunnen geven’, zijn de volgende vragen van belang: ‘In welke verbanden leef ik?’ en ‘Hoe kunnen verbanden worden geschapen waarin je kunt leven?’ Het vraagt het eigen leven te kunnen zien vanuit het perspectief van overkoepelende structuren en verbanden waarin men leeft, en mogelijkheden zien om hier, indien nodig, verandering in aan te brengen. Welke keus heb ik? Dat wil zeggen, welke (on)mogelijkheden zijn er? Op de achtergrond speelt altijd de cruciale vraag: ‘Wie ben ik?’ Het is de vraag naar het zelfbeeld. Een tweede cruciale vraag is: ‘Welke opvatting van het leven heb ik?’ Wat is essentieel voor het leven? Op basis van de antwoorden op deze vragen kan dan de volgende vraag gesteld worden: ‘Wat kan ik concreet doen?’ Dit betreft zowel de principiële houding die in het dagelijks leven kan worden aangenomen en de al dan niet te veranderen of aan te leren gewoontes.

Deze vragen kunnen ook worden gebruikt voor het onderzoeken en het reflecteren op verhalen van anderen. Het is dan van belang dat de lezer zich afvraagt: ‘Hoe geeft de actor in het verhaal vorm aan zijn leven? In welke structuren of verbanden leeft hij of zij? Wat is het zelfbeeld zoals dat verschijnt in het verhaal? Welke opvatting over het leven heeft hij of zij?’ En tot slot: ‘Wat doet hij of zij om concreet vorm te geven aan het eigen leven?’

De antwoorden op deze vragen kunnen vervolgens weer een inspiratiebron vormen voor de reflectie op de eigen antwoorden op deze vragen.

Deze vragen kunnen ook een achterliggende inspiratiebron zijn voor professionele begeleiders ten behoeve van het bevragen van de verhalen van de dementerende om zo

de mate van zelfreflectie van de dementerende te beïnvloeden en daarmee de mogelijkheid om het eigen leven bewust vorm te geven.

## § 8. Tot slot

De diagnose dementie is een aangrijpende gebeurtenis en de impact ervan is groot. Het vraagt tijd en energie om deze klap te verwerken. In de klassieke levenskunst, bijvoorbeeld van de stoïcijnen, speelde het een belangrijke rol om te kunnen omgaan met tegenslagen. Zij en de filosoof Michel de Montaigne, die hierop voort borduurde, kunnen dan ook een inspiratiebron zijn voor het leren omgaan met deze tegenslag. Het is geen makkelijke uitdaging, maar wel de moeite waard om de regie over het eigen leven te kunnen blijven voeren. Ook in de levensfase die begint met de diagnose dementie is het de kunst om 'het eigen leven te voeren en het niet onbewust, eenvoudigweg zomaar voorbij te laten gaan.' En gehoor te geven aan de existentiële imperatief "Richt je leven zo in, dat je er volmondig ja tegen kunt zeggen." (Schmid, geciteerd in Kleinlugtenbelt, 2005, p. 11). Levenskundig te leven is dan de grote opgave. "Dat is niet alleen de belangrijkste, maar ook de verhevenste van al je bezigheden. (...) Heb je een weloverwogen leven geleid en had je jezelf in de hand? Dan heb je het grootste van alle werken volbracht. (...) Wij zijn het aan onszelf verplicht om goed te leven (...) om kalmte en rust te vinden bij de dingen die we doen. Een zinvol leven leiden, dat is een meesterwerk waarop je trots kunt zijn." (Montaigne, 2006, p. 79).

## Literatuur

- Bakewell, S., (2011). *Hoe te leven*. Amsterdam: van Genneep
- Burke, P., (2005). *Montaigne*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Dohmen, J., (2002). *Over levenskunst*. Amsterdam: Ambo.
- Dohmen, J., (2007). *Tegen de onverschilligheid*. Amsterdam: Ambo.
- Dohmen, J. en Buuren, M. (2011). *De prijs van de vrijheid*. Amsterdam: Ambo.
- Epictetus, (2011). *Verzameld werk*. Amsterdam: Atheneum, Amsterdam.
- Framptom, S., (2011). *Speel ik met mijn kat of speelt ze met mij?*. Amsterdam: Ambo
- Martelaere, P. de (red.), (1996). *Het dubieuze denken*. Kampen: Kok Agora.
- Schmid, W., (2004). *Handboek voor de levenskunst*. Amsterdam: Ambo.
- Schmid, W., (2006). *Filosofie van de levenskunst*. Amsterdam: Ambo.
- Kleinlugtenbelt, D., (2005). *Mensbeelden en levenskunst*. Budel: Damon.
- Hadot, P., (2003). *Filosofie als een manier van leven*. Amsterdam: Ambo.
- Hadot, P., (2005). *Oefeningen van de geest*. Amsterdam: Ambo.

- Dobbelaar, T., (2005). *Schrijven met Montaigne*. Amsterdam: Ambo.
- Montaigne, M. de, (1993). *Essays. Een proeve van zeven*. Amsterdam: Atheneum.
- Montaigne, M. de, (1995). *Op dood of leven*. Amsterdam: Atheneum.
- Montaigne, M. de, (1997). *Ik ben nogal klein van stuk*. Amsterdam: Atheneum.
- Montaigne, M. de, (2006). *Over de ervaring*. Amsterdam: Cossee.
- Montaigne, M. de, (2012). *De essays*. Amsterdam: Atheneum.