

Clairy Polak - Plots word je een oppas, een cipier

Interview Clairy Polak schreef een boek over de alzheimer van haar man, die pas overleed. 'Je wordt beroofd van je geschiedenis.'

- Coen Verbraak
- NRC - 31 mei 2019 - Coen Verbraak

Haar man Nico is nog maar amper drie weken dood. Eigenlijk kan ze het nog niet goed opbrengen om over hem en haar nieuwe boek te praten. „Maar ik moet het gewoon doen. Dat verwacht ik van mezelf.” Tegelijk is Clairy Polak (63) nuchter genoeg om vast te stellen dat er in haar dagelijks leven welbeschouwd niet zo heel veel is veranderd. „Ik kom al vier jaar alleen thuis, ik word al vier jaar alleen wakker. Het enige dat veranderd is, is dat ik niet meer drie, vier keer per week naar dat verpleeghuis toe ga. Dat gaf structuur aan mijn leven. En enige betekenis en zin.”

Wrang toeval dat Nico juist nu doodging, zo pal voor de verschijning van *Voorbij, voorbij*. Daarin beschrijft Polak – in de roman heet ze 'Judith' – nauwgezet en aangrijpend hoe de ziekte van alzheimer langzaam maar onverbiddelijk het brein van 'Leo' overmeestert. Het is dat het boek al een paar maanden geleden klaar was: nu had ze het niet meer afgemaakt. „Ik had nooit een boek willen schrijven dat eindigt met zijn dood.”

Het begon tien jaar geleden, toen Nico een jaar of 65 was. Hij begon steeds meer te vergeten, kon steeds vaker niet op woorden komen. En hij liep weg van huis, om vervolgens de weg terug niet meer te vinden. Vier jaar geleden kon ze niet langer voor hem zorgen. Na lang zoeken vond ze een verpleeghuis voor hem. En toen ze hier alleen op de bank zat, in haar bovenhuis in de binnenstad van Amsterdam, kwam de behoefte om op een rijtje te zetten wat hen nou eigenlijk was overkomen. „Het was jarenlang één grote keten van crisismanagement geweest. Je bent doorlopend aan het improviseren en reageren op hoe het monster zich nu weer manifesteert. Steeds meer drong zich de vraag op: hebben we het wel goed gedaan? Hoewel, ik zeg nu 'we', maar het gaat eigenlijk over mij. Heb ik het wel goed gedaan?'

Aan een blik, een woord, een gebaar hadden we genoeg om elkaar te begrijpen

Het lukte aanvankelijk niet goed om het verhaal op papier te krijgen. Ze zat er emotioneel te dicht op. Totdat Polak besloot er een roman van te maken.

„Daardoor kon ik beter naar Nico en mijzelf kijken. Ik had ook enorm de behoefte om hem weer een stem te geven. Toen ik begon met schrijven had Nico al geen taal meer. Hooguit nog een paar losse woorden. Ik wilde hem zijn taal teruggeven.”

Ze ontmoetten elkaar in 1985, in de kroeg. Zij was 29, Nico 42. Ze viel niet direct voor hem, zo eerlijk moet ze zijn. Aanvankelijk was ze ook niet erg aardig tegen hem, eerder wat kribbig. Maar ja, dat hóórt bij haar. Toen ze in diezelfde kroeg een keer op haar kribbigheid werd aangesproken, nam Nico het voor haar op. „Dat was de eerste keer dat ik dacht: goh, wat een leuke man.” Hij werd haar grote liefde. „Aan een blik, een woord, een gebaar hadden we genoeg om elkaar te begrijpen. Hij werd een essentieel deel van mijn denkwereld. ‘Ik’ wordt dan ‘samen’. Je denkt, kijkt en ziet voor twee. Dat was ook het verdrietige van de latere situatie; toen hij geen herinneringen meer had, leek het alsof ook een gedeelte van mijzelf verloren ging.”

OVER CLAIRY POLAK



(Foto: Merlijn Doornik)

Clairy Polak (1956) is de dochter van actrice Katja Berndsen en acteur Bram Polak (Alexander Pola).

Ze begon als journalist bij de Uitkrant en stapte in 1988 over naar de VARA-radio. Ze presenteerde tal van programma's, zoals Het Radio1-journaal, Ophef & Vertier, De Klassieken en Met het Oog op Morgen. Ook presenteerde ze jarenlang Nova en Buitenhof. Sinds 2011 presenteert ze voor Human Het Filosofisch Kwintet. In 2017 maakte zij haar debuut als actrice in het theaterstuk Terror, waarin ze een rechtbankvoorzitter speelde. Polak werd meerdere keren onderscheiden, onder meer met de Sonja Barend Award voor het beste tv-interview.

Wanneer merkte je voor het eerst dat er iets aan de hand was?

„Het probleem met alzheimer is dat je het ziekteproces heel moeilijk kunt markeren. Het begint met kleine incidenten. Hij raakt een keer de weg kwijt. Hij vergeet zijn sleutels, hij vergeet iets mee te nemen bij de boodschappen. Kleine dingen die op zichzelf niet veel betekenen. Zelfs als ze vaker beginnen voor te komen denk je eerst: goh, zeker verstrooid, druk, stress...’ Natuurlijk zeg je weleens: ‘Jezus, dit is nou al de vierde keer dat dit gebeurt. Ben je er niet bij met je gedachten?’ Maar het komt dan nog niet in je op dat het alzheimer zou kunnen zijn.”

Er waren wel ongunstige voortekenen. Drie van Nico's broers en zussen hadden al alzheimer. Dat betrok hij niet op zichzelf.

„Althans, hij zei van niet. Al merkte ik wel dat hij liever niet bij zijn oudste broer op bezoek wilde. Als we na afloop naar huis reden, was hij de hele weg stil. Hij had daar duidelijk last van. Hij zei ook: ‘Breng me later alsjeblieft niet naar zo'n tehuis, als ik dat ook krijg.’”

Het viel haar rond 2012 op dat hij steeds onveiliger begon te rijden.

„Uiteindelijk verbood ik hem om nog achter het stuur te zitten. Ik wilde dat hij zich eerst zou laten onderzoeken. Dat wilde hij niet. Maar omdat hij graag weer wilde rijden, stemde hij toch met een onderzoek in.”

Die uitslag veranderde alles. Ze was erbij toen de dokter de scan liet zien, waarop de zwarte plekken in zijn hersens zichtbaar waren, als duister niemandsland. En bovendien werd het eiwit amyloid in zijn brein aangetroffen. „Als dat er allebei is, dan is het alzheimer.” Daarmee stond opeens officieel vast waar zij al bang voor was geweest. Nico zelf reageerde gelaten. ‘Oké, dan zien we verder wel.’ Kort daarna begon hij verhalen op te schrijven over zijn leven. Al baarde het Polak wel zorgen dat dat uitsluitend verhalen waren over zijn jonge jaren. „Alleen de herinneringen daaraan waren nog intact.”

Nico vond het na de diagnose niet nodig dat hun vrienden op de hoogte werden gebracht. „Maar ik zei: ‘Sorry schat, het wordt toch steeds duidelijker.’ Hij kon steeds minder goed gesprekken volgen. En hij stelde zich voor aan bekenden. We hebben het een aantal vrienden verteld. Die hebben ons geweldig geholpen. Er werden hele roosters gemaakt om Nico mee uit wandelen of uit lunchen te nemen. Daar genoot hij enorm van.”

Wat altijd hun grote kracht was geweest – dat ze zo aan elkaar gewaagd waren – smolt langzaamaan voor haar ogen weg. Dat maakte het ook zo onverdraaglijk. „De relatie werd volstrekt ongelijkwaardig. Je wordt van echtgenote opeens moeder, oppas, cipier. Voor hem was dat natuurlijk ook iets afschuwelijks, in de tijd dat hij het nog besepte. Het is verschrikkelijk als je elke keer verantwoording moet afleggen voor wat je doet. Hij vond mij veel te betuttelend. En daar had hij groot gelijk in. Dat wás ik namelijk ook. Ik zette hem ’s morgens letterlijk onder de douche, zorgde ervoor dat hij zich schoor. Als hij een glas nam – daar hielden we allebei enorm van – riep ik: ‘Hallo zeg, niet zo snel drinken.’ Dan herinnerde hij zich niet dat hij al een glas op had. In het begin maakte ik de fout dat ik hem tegensprak als hij iets beweerde wat niet waar kon zijn. Dan werd hij razend. Hij kon zeggen: ‘Ik heb vandaag mijn moeder gesproken.’ ‘Maar lieverd, je moeder is al heel lang dood.’ Woédend!”

Er werden hele roosters gemaakt om Nico mee uit wandelen of uit lunchen te nemen. Daar genoot hij enorm van

Was er een moment waarop je dacht: nu ben ik hem echt kwijt?

„Er zijn geen piketpaaltjes bij alzheimer. In zijn geval begon het met desoriëntatie, vergeetachtigheid, niet meer op woorden kunnen komen. Op een gegeven moment deed Nico daar ook geen moeite meer voor. Maar een paar uur later kon er dan plots weer een volzin komen. Hij heeft nog heel lang, ook toen hij allang in het verpleeghuis zat, volzinnen kunnen uitspreken. Zonder dat ik overigens het idee had dat hij begreep wat ze betekenden. Een vriend vertelde dat hij met Nico buiten aan het wandelen was, terwijl er kort achter elkaar een paar vliegtuigen overkwamen. Uit het niets zei Nico: ‘Ja, met dit weer is de aanvliegroute naar Schiphol anders en vliegen ze hier laag over.’ Krankzinnig gewoon. Hij kon ineens roepen: ‘Liefste! Schat!’ Maar dan wist ik toch niet of hij mij herkende. Dat is zo moeilijk: je weet niet of woorden voor hem nog wel hetzelfde betekenen als voor jou.”

Was het een moeilijke beslissing om hem naar een verpleeghuis te brengen?

„Het ging gewoon niet meer. Ik hield het niet meer vol, raakte letterlijk de uitputting nabij. Hij liep dag en nacht weg. Dan moest ik weer achter hem aan. Ik ben al die verpleeghuizen af geweest. God, wat een ellende. Zag ik mensen eindeloos aan een deur met cijferslot zitten morrelen. Daar wilde ik hem niet aan blootstellen. Uiteindelijk heb ik een plek gevonden waar ik hem met een gerust hart achter durfde te laten. Dat maakte het iets makkelijker.”

Haar lief ‘werd langzaam maar zeker van binnen uitgehold, opgevreten door een onzichtbare hersenmijt die gaten knaagde in zijn brein’, schrijft ze in *Voorbij, voorbij*. Zo was het echt. „Alzheimer is een monster dat steeds opnieuw onverhoeds een hap neemt uit de werkelijkheid. Hij wist op een gegeven moment niet meer dat ik zijn vrouw was, en dat we dertig jaar samen waren. Dat leverde heel pijnlijke momenten op. ‘Wat doe ik hier?’, kon Nico opeens vragen. ‘Je wóónt hier, schat.’ ‘En wat doe jij hier eigenlijk?’ ‘Ik woon hier ook. Sterker nog, we zijn getrouwd.’ Echt he-le-maal niets weten. En dan werd hij weer woedend. ‘Onzin! Niet waar! Wie bén jij helemaal?’ En vijf minuten later riep hij weer: ‘Wat hou ik toch veel van jou.’ Hoe je daarmee om moet gaan...ik weet het nog steeds niet.”

Ik denk dat heel veel mensen jaloers waren op onze liefde

Dat is het ultieme schrikbeeld, dat je eigen partner jou niet meer herkent. „Dat is het ook. Plus de volslagen verbijstering over dat dertig jaar gezamenlijke geschiedenis blijkbaar verdampt is. Alsof het er nooit geweest is. Dat voelt ook als een ontkenning van jezelf.”

Nico werkte een groot deel van zijn leven als financieel adviseur. „Hij bracht investeerders in contact met mensen die goede ideeën hadden.” Hij was niet bepaald een kei in zijn vak. Drie keer ging hij failliet. De laatste keer in de periode dat alzheimer al fors in zijn brein huishield. Polak was zich nergens van bewust, toen zich op een dag schuldeisers kwamen melden. „Ze waren ervan overtuigd dat hij de boel bedroog. Ik werd zelf ook razend op hem. Maar hij kon ook mij niet goed vertellen waar het precies over ging. Als partner ben je dan machteloos. We kregen er dus ook nog een financieel debacle bij, dat ik vervolgens moest afwikkelen.”

Dat ze in 2010 ook nog haar vaste baan als presentator bij *Nova* verloor was in feite een geluk bij een ongeluk, zegt ze. Dat bood haar de gelegenheid om voor Nico te zorgen. Hoe ze alle ramspoed doorstond? „Ik ben een sterke vrouw, hè. En ik was zo bezig om het leven draaiend te houden dat ik nauwelijks tijd had om over alles na te denken. Dat kwam pas toen Nico niet meer thuis was. Dan ga je je afvragen: heeft het er allemaal wel toe gedaan? Wat wás het eigenlijk? Je wordt beroofd van je eigen geschiedenis. Daarom was het schrijven van het boek ook zo belangrijk: ik probeerde weer een basis te vinden om verder te kunnen. Als je het opschrijft, stiler je het. Dan word je minder gehinderd door tranen. Dat is heel troostrijk.”

Wat zag je toen je het opschreef?

Opeens zeer geëmotioneerd: „Ik zag hoe fantastisch we het samen gehad hebben. Ik denk dat heel veel mensen jaloers waren op onze liefde. Terecht. Ik was echt getrouwd met mijn grote liefde. We hebben een heerlijk leven samen gehad. Zelfs in de eerste jaren van zijn alzheimer stond dat ons geluk niet in de weg. Dat kwam pas toen we van elkaar niet meer wisten wat we dachten en voelden, toen we steeds meer uit elkaar groeiden.”

Als je heel lang samen bent vergroei je ook met elkaar. Dan duurt het dus ook weer heel lang voordat je weer die ene alleen wordt.

„Daar heb ik dus tien jaar over gedaan. Helemaal die ene alleen word je nooit meer. Ik ben dat nu natuurlijk in praktische zin. Maar ik heb ook voor altijd de herinnering aan wat er wás. Dat leven van ons samen moet ik me nu in mijn eentje herinneren.”

Voorbij, voorbij verschijnt op 4 juni 2019 bij Meulenhoff.