

Alzheimer: El repte d'aprendre a desaprendre falses creences

Deia Alvin Toffer, escriptor i futurista, allà per l'any 1970 del segle XX: **"Els analfabets de segle XXI no seran aquells que no sàpiguen llegir i escriure, sinó aquells que no sàpiguen aprendre, desaprendre i reaprendre"**. La definició d'aprendre a desaprendre si la busqueu a Google, és trobar o descobrir que hi ha altres camins que permeten arribar al mateix lloc, canviant les limitacions que comunament tenim per altres que encara no hem experimentat. El desaprendre també significa aprendre i reaprendre. Desaprendre és fer un esforç conscient per descodificar i desconèixer patrons establerts, abandonant zones de comoditat intel·lectual. Reaprendre és desestimar i fins a eliminar responsablement el que ja no serveix i aprendre alguna cosa de forma diferent de la que durant anys hem realitzat. Deia també A. Toffer: **"El canvi no solament és necessari en la vida, és la vida en si mateixa"**. Llavors, per què tenim aquesta resistència al canvi, a sortir de la nostra zona de confort, quan és una cosa natural i necessari a la vida? Són coses que hauríem de reflexionar com a éssers humans pensants que som, si no fos perquè estem ocupats fent altres coses. Respecte al que deia A. Toffer, tenia raó, arribats i entrats al segle XXI, i que analfabets (ignorants) som! Estem desbordats, saturats d'estímuls i d'informació de tota mena que ens arriba a través d'internet i les noves tecnologies, les quals avancen a passos de gegant, mentre nosaltres no arribem a processar tot aquest excés d'informació que rebem a través dels nostres sentits. És una missió literalment impossible. I precisament, aquesta saturació d'informació que no podem processar adequadament, al costat de les creences que ens han inculcat des de petits i que, tampoc som capaços de qüestionar, és el que ens condueix inevitablement a aquest analfabetisme de què parlava A. Toffer. Tenir molta informació al teu abast no garanteix que sàpigues molt, la quantitat poc té a veure amb la qualitat en aquests casos i en molts altres, que ara no comentarem perquè no vénen al cas.

Pel que fa a l'article que ens ocupa, el repte d'aprendre a desaprendre en l'Alzheimer, l'Alzheimer és una malaltia que t'obliga a aprendre, desaprendre i reaprendre, tant si la pateixes directament com indirectament a través d'un familiar afectat. Aprendre a desaprendre és també la capacitat d'adaptar-se i assumir riscos, la qual cosa és una cosa que, en general, ens costa enormement. Per adaptar-te primer has d'acceptar. Aquí està precisament el repte, acceptar els canvis que suposa una malaltia com l'Alzheimer i comprendre que acceptar és l'única manera de poder avançar minimitzant el patiment. Però no confonguem l' acceptar per resignació amb l' acceptar per comprensió, perquè són essencialment diferents. **"El dolor és inevitable, el patiment és opcional"**, deia Buda, llavors, per què triem patir si podem fer les coses d'una altra manera? La culpa la tenen en gran part els estereotips i prejudicis i també, la nostra resistència al canvi i a sortir de la nostra zona de comoditat.

Hi ha multitud de mites, estereotips, prejudicis, i falses creences sobre l'Alzheimer. Com va dir Albert Einstein: **"És més fàcil desintegrar un àtom que un prejudici"**. Els prejudicis campen al seu aire per la societat com a veritats irrefutables que es van transmetent de pares a fills generació rere generació sense que ningú es plantegi, o molt pocs, que puguin ser falsos. Alguns estereotips o creences sobre l'Alzheimer són: Les persones amb Alzheimer són agressives i violentes, no s'assabenten de res, no podem fer res. Tots aquests mites són falsos i ho sé per coneixement, per comprensió i perquè ho he verificat a través de la meva pròpia experiència. Aquestes falses creences perjudiquen seriosament la comprensió dels malalts i condicionen negativament la relació que establim amb ells. A continuació intentaré desmentir cada un d'aquests mites.

Les persones amb Alzheimer són agressives i violentes. Tot i que és cert que poden experimentar episodis d'agressivitat que a nosaltres ens poden semblar injustificats, hem de tenir en compte que pateixen una malaltia que els afecta al bon funcionament de cervell i per aquest motiu poden tenir més dificultats per gestionar les seves emocions, que una persona no afectada per aquesta malaltia. A més, és molt important identificar en quines situacions es produeix aquesta agressivitat o violència i quin o quins poden ser els detonants. A vegades podria ser per un canvi en la medicació, per algun malestar físic que els costa verbalitzar, perquè hi ha massa soroll al seu voltant, perquè hi ha persones parlant-li que li posen nerviós, etc. No és tan difícil, només cal pensar en quines situacions nosaltres mateixos ens podríem sentir enfadats o irritats. Ell no és diferent, només que pot necessitar més temps per reaccionar i tornar a calmar-se. Si tractem aquesta agressivitat que es pot donar, amb tranquil·litat i paciència, el més probable és que acabi remetent sense necessitat d'usar contencions físiques ni farmacològiques. El que ens ha de quedar clar és que patir episodis d'agressivitat no converteix una persona amb Alzheimer en agressiva i per tant no és convenient etiquetar-la d'aquesta manera, més aviat hauríem d'observar què podem estar nosaltres fent malament en relació amb ella.

Les persones amb Alzheimer no s'assabenten de res. Les persones amb Alzheimer pateixen un dany cerebral que els pot afectar la capacitat de comunicar-se i comprendre el llenguatge verbal, la qual cosa no els converteix en persones que no entenen i no senten. Vivim en una societat que atorga excessiva importància a el llenguatge verbal i ignora el llenguatge no verbal i les emocions. Les persones amb Alzheimer entenen i senten des de les fases inicials fins a les fases avançades de la malaltia i per tant, si pensem que no s'assabenten ni senten, com serà la nostra relació amb ells? Els tractarem igual que si fossin mobles arraconant-los i ignorant-los sense comprendre l'enorme dany i dolor que els podem estar causant amb aquesta actitud cap a ells. En canvi, si ens relacionem amb ells des de l'amor, des de la comprensió i experimentant altres llenguatges a més del verbal, com carícies i gestos amables, podrem mantenir i fins i tot millorar la comunicació amb ells durant tot el procés evolutiu de la seva malaltia.

Amb les persones que pateixen Alzheimer no hi ha res a fer. Com els afectats per la malaltia d'Alzheimer tenen el cervell danyat i el cervell és el que regeix a la persona, no hi ha res a fer. Desgraciadament, així pensa molta gent, fins i tot "suposats professionals", la qual cosa interfereix i / o impedeix que aquests malalts rebin el tractament que requereixen. Si no hi ha res a fer, per a què anem a malgastar temps i diners? Doncs la veritat és que sí que es pot fer i molt, sobretot si es comença en la fase inicial de la malaltia, quan el dany cerebral és mínim i encara no li ha donat temps a estendre's. A diferència d'altres òrgans el cervell està en renovació permanent per percebre com canvia el món que l'envolta, per aprendre noves tasques, per seguir adquirint records i per generar idees originals, es diu plasticitat neuronal, i fins i tot en casos de dany cerebral i amb l'estimulació i / o rehabilitació adequada, es poden restablir noves connexions neuronals que substitueixin les que s'han perdut per causa de la malaltia. Hi ha tractaments no farmacològics com l'estimulació cognitiva, l'activitat física i social que són beneficiosos i molt efectius si es comencen a aplicar el més aviat possible després del diagnòstic, o fins i tot abans, com a tractaments preventius. Amb aquests tractaments el malalt malauradament, no es curarà, però si pot aconseguir millorar o com a mínim, alentir l'avanç de la malaltia, mantenint una qualitat de vida acceptable en tots els sentits. Els tractaments farmacològics també poden ajudar si es fa un bon ús d'ells, sempre que es facin servir per tal de fer el bé als malalts i no perquè s'estiguin quiets i no ens molestin.

En conclusió, el gran repte de l'Alzheimer és acceptar i conèixer la malaltia i comprendre al malalt, aprenent a desaprendre les falses creences limitants que tan arrelades tenim en la nostra societat, i reaprendre maneres efectives d'afrontar la malaltia, perquè tant cuidadors com malalts puguin anar adaptant-se als canvis amb èxit. Si tots fóssim capaços de sortir de la nostra ignorància, lliurant-nos de prejudicis i falses creences, aconseguiríem sens dubte, assolir aquesta societat amable i solidària que es preocupa pel benestar de tots i cadascun dels seus membres, inclosos els més vulnerables, en comptes de apartar i ignorar les seves necessitats. Hem de donar-nos compte que el problema no són ells ni la malaltia que pateixen, sinó la nostra pròpia ignorància i comoditat per no atrevir-nos a canviar, a saber més, a experimentar més per poder donar el millor de nosaltres mateixos.

Si heu estat capaços de llegir fins aquí, felicitats!, espero que aquest article us hagi arribat i us convido a reflexionar sobre el seu contingut en aquestes dates de conscienciació sobre l'Alzheimer, en el seu dia Mundial (21 de setembre) i els dies que siguin necessaris. Cada un de nosaltres podem aportar el nostre granet de sorra per aconseguir una societat millor on hi hagi lloc per a tots.

Marta Surroca
Setembre 2021