

In de film *All is lost* (Chandor, 2013) met Robert Redford maakt de hoofdrolspeler met zijn zeilboot een zeereis. Door een opeenvolging van tegenslagen verliest hij stapsgewijs alle hoop op overleven. Een botsing met een losgeslagen zeecontainer met schoeisel en vervolgens een tropische zeestorm dwingen hem zijn beschadigde schip te verlaten. Hij zoekt zijn toevlucht op het reddingsvlot. Na een wanhoopsdaad om met vuur de aandacht van een passerend schip te trekken brandt het vlot af waarna hij in het water belandt. De slotscene laat open of de hoofdrolspeler gered wordt of sterft...

Verlorenheid omdenken

Het geleidelijk afbrokkelen van alle grip op perspectief in je leven brengt je in een staat van zijn die voorbij hoop, zelfs voorbij wanhoop ligt. Je blijft ten slotte psychisch lamgeslagen achter.

Hoe gaan wij als hulpverleners om met iemand die zichzelf, al dan niet deels, als verloren beschouwt, en/of met mensen die voor de maatschappij verloren lijken? En wat betekent het als de ervaring van verlorenheid zich van iemand meester maakt?

Verlorenheid

‘Verlorenheid’ is een vorm van verlies die verdergaat dan wanneer je iets kleins of groots van betekenis verliest. Bij de ervaring van verlorenheid ben je in je mens-zijn, in meer of mindere mate, zelf het object van verlies. ‘Gewoon’ verlies gaat nog over een object buiten jezelf en doet een beroep op je incasseringsvermogen. Verlorenheid als persoonlijke ervaring schiet wortel op het terrein van je zelfbeeld en in de beleving van je verhouding tot je levensomgeving en toekomstmogelijkheden. Je ervaart het verlies van je menselijke potentieel, het tekortschieten van je inherente vermogens en de ogenschijnlijk teloorgang van die toekomst die jouw leven betekenis geeft. Met het verlies van zinvol perspectief verdwijnt eveneens de vechtlust, de kracht en de levenswil die nog aanzet tot verandering zouden kunnen geven. Het persoonlijk verzet, het gevecht tegen het ongewenste lijkt opgegeven en maakt plaats voor depressieve gevoelens, hopeloosheid, verlamming en apathie. Gevoelens die je vervolgens doen afzonderen, waardoor je in isolement raakt. Verlorenheid valt niet specifiek samen met hoge leeftijd en/of met als ernstig beleefde beperkingen, het kan iedereen treffen, wereldwijd in verschillende levensfasen en omstandigheden. Helpers zien de in verlorenheid ondergedompelde mens vooral in zijn levenscontext: je neemt waar hoe een medemens in zijn leven tot stilstand is gekomen, hoe de intrinsieke motivatie om te leven en te bewegen (bijna) is gedoofd.

Context

Waar verlorenheid je perceptie domineert, ben je geheel of gedeeltelijk voorbij de noodzakelijke lijdensdruk die zo nodig is bij elk proces van verandering. Er is wel degelijk lijden, maar dit verliest zijn stuwkracht en maakt plaats voor overgave en lijdzaamheid. Het verlies van hoop verzwakt je hulpvraag en daarmee het broodnodige aanknopingspunt voor je eigen betrokkenheid bij hulp en verandering.

Bij de meest diepe verlorenheid is een hulpvraag zelfs niet langer persoonlijk en intrinsiek eigendom, maar raakt verschoven naar de context: familie, sociale omgeving, naar mensen die zich vanuit medemenselijkheid betrokken voelen en uiteindelijk naar de gemeenschap.

Een 34-jarige alleenstaande man valt uit in zijn werk als laborant met vermoeidheid, concentratie- en geheugenproblemen. Zijn werkgever meldt hem aan voor verzuimbegeleiding en re-integratie. Wanneer blijkt dat de werknemer ook angstklachten heeft verwijst de arbodienst naar psychologische hulp. Al snel blijkt dat de cliënt gekweld wordt door paranoïde wanen en hallucinaties. Deze kennen, zonder dat cliënt dit aan iemand liet weten, een opbouw over jaren na eerdere perioden van fors middelengebruik tijdens zomervakanties in het buitenland. Nu de cliënt niet langer naar werk gaat, trekt hij zich in korte tijd steeds verder terug in zijn woning. Zijn toestand verslechtert en hij verbreekt zelfs het contact met zijn zeer bezorgde familie. Hoewel de cliënt aangeeft wel anders te willen, lukt het hem niet langer om zelf in actie te komen. De werkgever en de familie willen helpen, maar moeten machteloos toezien. Met het verstrijken van tijd stapelen problemen zich steeds verder op, waarna de man vanwege overlast ten slotte uit huis wordt gezet. Nadat ook opvang in

persoonlijke kring niet lukt belandt de man op straat en vindt van tijd tot tijd een slaapplek bij het Leger des Heils.

Motivatie en onmacht

Waar verlorenheid iemand treft, gaat het eigenaarschap van een mogelijk herstelproces dus zweven. Het kan vervolgens eenzijdig op de schouders landen van anderen die, al dan niet professioneel, in de situatie betrokken raken en er iets mee willen. Als helper kom je vervolgens in een bijzonder soort niemandsland dat je uitdaagt op zoek te gaan naar de grenzen van je helperschap. Wat doet het met je als zelfs je mogelijkheden aan de buitengrens niet toereikend blijken te zijn om deze mens te willen helpen?

Door de aanzet tot hulp raak je verbonden aan het helpen van die ander. Stuit jouw helpende gebaar op de verlorenheid van de ander en/of grijp je in het luchtledige, dan kun je diepe onmacht ervaren. Waarschijnlijk laat het je geen andere optie die ander ten slotte los te laten, je innerlijk om te draaien en je energie en aandacht terug te brengen waar jouw inzet wel werkt. De ervaring van onmacht en de confrontatie met verlorenheid laat zomaar een donkere afdruk in je achter.

Grijs gebied

Wat zegt menselijke verlorenheid op betekenisniveau over onze gedeelde werkelijkheid? Er is moed nodig om werkelijk tot ons door te laten dringen dat zelfs in onze geavanceerde wijze van samenleven nog steeds een hardnekkig grijs gebied van wisselende grootte bestaat waarin personen, activiteiten en instituten 'afbrokkelen en over de rand verdwijnen'. Het gegeven dat we er hoogstwaarschijnlijk nooit helemaal vat op krijgen botst met ons hedendaagse omnipotentie zelfbeeld.

Waar verlorenheid
iemand treft, gaat
het eigenaarschap
van een mogelijk
herstelproces zweven

Het fenomeen van verlorenheid en teloorgang beperkt zich uiteraard niet tot het microniveau van hulpverlener en cliënt, maar strekt zich uit van stedelijk, naar nationaal tot wereldniveau. Actueel is de dringende vraag hoe Nederland om wil gaan met ontheemden uit diverse conflictgebieden zoals Syrië en Afghanistan. Een bekende reflex is naar binnen richten en krampachtig vasthouden aan datgene wat ogenschijnlijk wel, vooral economisch, gezond functioneert. We houden de voordeur dicht, maar de onwenselijke werkelijkheid dringt zich via de maatschappelijke achterdeur weer aan ons op. Hoe kunnen wij als hulpverleners, maar ook als samenleving, tot iets nieuws komen bij dit eeuwenoude vraagstuk? Hoe kunnen we dit thema omdenken in een uitdaging?

Natuurlijke gehelen

De natuur is onze aardse bestaansbasis. Haar proceskarakter kenmerkt zich door veranderlijkheid binnen continuïteit. Zij kent cyclische wetmatigheden met opbouw, groei, bloei, voortplanting, afbraak en vernieuwing als grondslag van de voortzetting van haar leven. Eeuwenlange opeenvolging van menselijke culturen laat zien dat deze aan dezelfde wetmatigheden zijn onderworpen, dat ook het samenleven een voortdurende metamorfose ondergaat. De

natuur leeft ogenschijnlijk in volledige overgave aan haar cycli met opkomst en verval. Zij zijn de rode draad in de dynamiek waarmee zij als levende entiteit voortdurend doorgaat.

De mensheid verheft zich dankzij haar bewustzijn en voorstellingsvermogen boven dit aan materie gebonden cyclische regime. Haar rode draad is de intermenselijke overdracht van telkens nieuwe ideeën en cultuur. Deze ontspringen echter aan onze zeer persoonlijke verhouding tot het leven. Als individu identificeren wij ons met en hechten we aan hetgeen wij zelf in de beperkte tijdsspanne als

ons leven kennen. Het gekende is ons houvast bij de beleving van onze identiteit en gevoel van samenhang. De natuur met haar wetten is weliswaar tot in onze fysiologie de grondslag van ons lichamelijk voertuig, desondanks ontbeert de individuele mens de tijdloze vernieuwende continuïteit die de natuur kenmerkt. De natuur eigen vervalfase krijgt te zijner tijd vat op ons lijf, waarna ons bewustzijn er niet langer aan verbonden kan blijven. De gedachte aan deze eindigheid van ons lichaamsgebonden bewustzijn jaagt de meesten op enig moment angst aan, zij brengt de moderne mens als *'homo universalis'* in verlegenheid. Aansluitend projecteren wij onze

hedendaagse bijzondere betrokkenheid op onszelf op de ander: als zelfverlies voor mij zo bedreigend is dan moet ik de ander voor ditzelfde behoeden...

Deze perceptie raakt uiteraard ook onze helpersrol, want hoe gaan we om met de situatie van een medemens die op of over de rand van verloren zijn raakt? Ongemak in het omgaan met de verlieskant van onze werkelijkheid maakt deze minder bespreekbaar, zeker waar de illusie van controle en een maakbare werkelijkheid druk genereert.

Hulpverleners anders enten

Een en ander daagt ons helpers uit om vanuit het perspectief van nu een nieuwe verhouding te vinden tot het grensgebied waar voorbij de ander en/of het leven ons ontglippen. Maar hoe komen we tot een moderne variant van het meditatieve middeleeuwse *'memento mori'*¹?

We leven in een schijnwereld door eindigheid en haar uitwerking op ons leven te ontkennen, door ervan weg te zien en ons hier en nu te *'verleuken'* met kortstondig *'carpe diem'*² gedrag.

De noodzakelijke nachtzijde van ons bestaan is er, dus hoe stoppen we met het onoplosbare op te willen lossen? De alom bekende maatschappelijke reflex bij verval en verloren gaan is blijven bestrijden, daar veel geld in steken, nieuwe instituten, structuren, protocollen realiseren, controleren en het geformaliseerde gedrag economisch vermarkten. Ons bestrijdingsgedrag steeds verder perfectioneren is echter niets anders dan oude wijn in nieuwe zakken. Maar als we de avond- en nachtzijde van onze werkelijkheid erkennen, hoe voorkomen we dan dat we als helpers en zorgverleners zelf angstig, ontmoedigd of onverschillig raken?

De noodzakelijke nachtzijde van ons bestaan is er, dus hoe stoppen we met het onoplosbare op te willen lossen?

De uitdaging ligt in het vinden van een middenweg die balanceert tussen aanvaarding en een nieuw type inspanning. Inspanning is beslist nodig, en een nieuwe vorm ervan kristalliseert zich juist uit in het licht van aanvaar-

ding van de donkere kant van ons bestaan. Aanvaarding zet aan om via een persoonlijke route van bezinning en verinnerlijking tot een andere attitude en een veelkleurig motief bij ons helpende handelen te komen.

Verinnerlijking is een strikt persoonlijk gebaar. Het werkt vormend op je vermogen om in contact met jezelf 'het juiste' per situatie, per persoon te leren onderscheiden. Een geschoolde persoonlijke bevinging genereert nieuw en levend materiaal om in te voegen in het collectieve zorggebaar.

'Het juiste' onderscheiden vraagt (even) stilstaan; een luistermoment inlassen. De ervaring van wat dan en daar juist is ontspringt dan weliswaar in het subjectieve van onszelf als individu, maar verschijnt in zijn werkzaamheid als bruikbaar en objectief. Het is immers echt van ons, doortrokken met hartewarmte, sluit aan bij ons eigen menszijn en daar-

¹ Memento mori - Latijn: 'gedenk te sterven'. Vrije vertaling: 'bedenk dat je zult sterven'.

² Carpe diem - Latijn: 'pluk de dag'. Naar de Romeinse dichter Horatius – Ode 11, Boek 1.

mee bij de menselijke waarde(n) van het specifieke moment waarin we leven en werken met anderen. Hetgeen je als juist ervaart drukt zich uit in keuzes die zelfs aan de nachtzijde van ons bestaan menselijkheid blijven omvatten. Het laat de broodnodige ruimte om 'het niet te weten', om met een ander te verschillen, je te vergissen en je bij te stellen. Een open, naar binnen en naar buiten gerichte, luisterende houding is de grondslag van empathie. Zij maakt het mogelijk werkelijk aan te sluiten bij je medemens zonder te vervallen in passiviteit waar actie nodig is. Het strikt persoonlijke in ons als helper/zorgverlener verbindt zich – langs de professionele route – aan het volkomen unieke, persoonlijke en situationele van diegene die hulp nodig heeft en daar, al dan niet, om vraagt.

Kracht

We integreren eindigheid, verval en verlorenheid door als helper telkens opnieuw, zonder einde, van generatie op generatie in te zoomen op wat die 'mens op de grens' verlangt en nodig heeft vanuit – zijn

– eigen perspectief. Zodoende is er eveneens geen standaard oplossing, geen verlossend technisch antwoord of slotakkoord in het omgaan met hetgeen ons ontglipt en in de verlorenheid verdwijnt.

Hierin is verlorenheid een kracht die procesmatig functioneel werkt. Zij daagt zonder einde medemenselijkheid uit door de diep menselijke inspanning om telkens opnieuw tastend in onszelf het midden tussen overgave en actie te zoeken. Het leven met verlorenheid helpt ons om onszelf zowel in onze menselijkheid te verdiepen als deze te overstijgen en te doen wat dan en daar voor die ander het juiste, het nodige is. Dit vormt en slijpt ons en werkt stuwend in de tijdloze procesmatige kant bij de ontwikkeling van mens-zijn en menselijkheid. Zo leren we het niet-beheersbare beheren.

Referentie

- Chandor, J. (Regisseur). (2013). *All is lost* [Film].

Guido Smeding

Guido Smeding werkt als psycholoog en NVPA psychosociaal therapeut in eigen praktijk en in Gezondheidscentrum Therapeuticum de Rozenhof te Zutphen. Als auteur, publicist, spreker en docent behandelt hij verschillende thema's rond het mens-zijn in deze tijd.

www.guidosmeding.nl