

Hopeloosheid

Hoop

Gradaties van hopeloosheid. Zo benoemde ik in een gesprek met een cliënt de veelheid aan belevingen van situaties waarin men kan komen te verkeren – belevingen die aanzetten tot het nadenken over het eigen levenseinde. In het bijzonder betreft het dan mensen met een psychische of psychiatrische aandoening die van het kastje naar de muur worden gestuurd, die steeds weer behandelingen aangeboden krijgen in de verwachting van een beter bestaan. Er wordt hoop geboden – de hoop wordt gevoed. Want zeg zelf: doodgaan kan altijd nog, is eenmalig en onomkeerbaar. De hang aan het leven, hoe groot het lijden en/of het verdriet ook is, gecombineerd met een vrees voor de dood op zich, maakt dat ieder sprankje hoop wordt aangegrepen.

Maar hoop, aangeboden door anderen – opgeroepen door de persoon zelf, kan flinke deuken oplopen. “Hoe lang nog, hoe vaak nog, wanneer is er nu verbetering, wat ervaar ik dan van die verbetering?” Et cetera. De deuken zetten aan tot twijfel. De twijfel zet aan tot het verlangen te sterven om zo radicaal een eind te maken aan een bestaan dat maar niet wordt wat ervan verwacht of gehoopt wordt. Hoop verwordt tot hopeloosheid. De levensdroom wordt een regelrechte nachtmerrie. “Is dit wat mijn leven voor mij in petto heeft, had?”

Nu is ‘hoop’ een markant begrip. Er wordt iets mee aangeboden; een belofte, een attitude: hoopvol gestemd zijn. Dan betreft het de verwachting op een ‘beter’, op een positieve verandering.

Hoop schaadt niet. Het is als schone lucht. Maar wel lucht die graag ingeademd wordt. Kan iemand die uitstaat naar de toekomst, zonder hoop? Kan iemand die droomt, iemand die gepassioneerd ergens naar verlangt, zonder hoop?

Hopen is als zodanig niet-productief, en daarmee is het net zoiets als bidden: je kunt er eindeloos mee bezig zijn maar je bereikt er op zich helemaal niets mee. Er wordt niets mee bewerkstelligd. Geen ‘wonder’ dat hopen en bidden vaak gebruikt worden in religieuze contexten: daar waar uitzichtloosheid en onmacht eigen behoeftigheden creëren. Wat echter nodig is, is actie – actie in gang gezet door jezelf, eventueel met hulp van anderen – actie die positieve gevolgen kent, anders verwordt hoop tot haar tegendeel.

Als (eigen) initiatief noodzakelijk is om iets te krijgen of te bewerkstelligen, is hoop dan de bezieling die de motor draaiende maakt – en houdt?

Hopeloosheid

Als hoop op zich niet schaadt, geldt dat dan ook voor hopeloosheid? Nou, nee. Hopeloosheid knaagt aan de ziel. Waar hoop, figuurlijk gesproken, bouwt, eventueel luchtkastelen, daar breekt hopeloosheid genadeloos af.

Hopeloosheid gaat hand in hand met *moedeloosheid*, met opgeven, of het op gaan geven van de moed. Hopeloosheid slurpt energie en put uit – terwijl energie nu juist noodzakelijk is om te leven. Hopeloosheid zuigt het leven uit de mens. Hopeloosheid verteert.

Hopeloosheid gaat eveneens hand in hand met *uitzichtloosheid*. Wie geen perspectief meer heeft of doelen meer kan stellen, is bij wijze van spreken ten dode opgeschreven – zeker als beweerd mag worden dat mens-zijn nu juist bestaat uit het doelgericht plannen van een toekomst, van een ‘wat mij toe gaat komen’. Als het leven dan ‘nergens’ meer toe komt of dient...

Of zijn er mensen die blijvend een positieve waardering kunnen hebben voor het eigen leven als alle beweging naar voren weggevallen is? Is een leven van stilstand of van gestage achteruitgang goed genoeg?

De hopeloosheid waar iemand onder gebukt kan gaan, is te zien als een 'dark passenger', om tv-protagonist Dexter Morgan aan te halen, een ongewenst maar aan de eigen biografie ontsproten *alter ego* dat de duisternis van het bestaan aantrekt – en waar beter maar niet over gesproken wordt. Een ego dat overigens de eigen verantwoordelijkheid *niet* ontnemt – maar, wat is hier 'eigen'?

Hoop vs. hopeloos

Wat geeft hoop (in deze context): een op het eerste, tweede en derde oog haalbare toekomst, een reëel aanbod van behandelingen, blijvende steun van naasten, niet in de steek gelaten worden, blijvende bestaanserkenning – dat is een zeer belangrijke existentiële component: je geaccepteerd en gewaardeerd weten in je bestaan. Maar ook: zicht op het krijgen van euthanasie of medische hulp bij zelfdoding – ook dat kan een toekomstperspectief zijn. Wat voedt hopeloosheid: naasten die het af laten weten, nonchalante en denigrerende hulpverleners, al diegenen die zich bedienen van makkelijke kretologie als: morgen schijnt de zon weer, overmorgen stopt het met regenen, over zes maanden zul je zien dat de behandeling werkt, de depressie is tijdelijk, de psychoses verdwijnen weer, je leert er wel mee leven – als je het de tijd geeft. Op een gegeven moment in die tijd stopt dan het geloof in alle hoopaanbiedingen: hoop, die wekelijks met meer en meer korting wordt aangeboden, verliest haar werking zoals antibiotica die te vaak wordt ingezet – de patiënt wordt immuun. En als dan ook nog behandelaars, die daartoe bij machte zijn, de hoop op steun en begeleiding bij een gewenst sterven vernietigen... Ja, dan komt Dante's uitspraak, het opschrift op de poort van de hel, als een waarheid naar voren gestormd: "Gij die hier binnentreedt, laat alle hoop varen". Want het (geestes)leven is tot een hel geworden –zowel binnen als buiten een instelling– en het bewustzijn confronteert het zelf van minuut tot minuut met de ondraaglijke hitte (of misschien beter: de ondraaglijke kilte).

Het volle leven

Niet zelden betreed ik als counselor die persoonlijke hel waarin een cliënt is binnentreden. Ik aanschouw en beschouw, en maak een beweging mee in de belevings- en denkwereld van die cliënt. Het is een wereld waar stagnatie om een 'escape' vraagt, om handelen: hoe, wat, wel, niet, waar, wanneer...

De cliënt zit vast; omringd door lotgenoten, omringd door mensen 'van buiten' en die deel uitmaken van het volle leven: de hulpverleners, de familieleden, de vrienden – en hoe moeilijk is het voor die laatste categorie mensen om met de 'vermaledijden' blijvend mee te gaan en mee te blijven gaan in het voortgaande proces van persoonlijke teloorgang terwijl het leven van henzelf zich meestentijds in het volle zonlicht af kan spelen. Echter, het 'volle' of 'rijke' leven is minder absoluut dan het pretendeert te zijn – ook dat kent gradaties, vandaar meestentijds, of in ieder geval met enige regelmaat: de schijn is schoon. Bij nadere beschouwing zal dus blijken dat het leven van niemand zonder mankementen verloopt. Maar met die kennis is de brug nog niet geslagen naar degenen die in eenzaamheid worstelen met de gradaties van hopeloosheid die aanleiding geven de eigen én zelfbeschikte dood als serieus thema in ogeschouw te nemen. Daar is meer voor nodig. Introspectie, tabeloze openheid jegens jezelf als persoon, vereist voor 'Verstehen' –voor enig begrip van en inleven in de ander– is immers al voor menigeen een brug te ver. De vraag is echter ook: is het überhaupt wel mogelijk (en gewenst) om enige 'grip' te krijgen op de intrapsychische worstelingen van een naaste, om ook maar iets van begrip te verkrijgen voor het geuite doodsverlangen? En

tegelijkertijd komt dan de vraag op: maakt dat überhaupt iets uit indien het besluit te gaan sterven vaststaat en er om steun en begeleiding verzocht wordt?

De cliënt die aanleiding is voor het schrijven van deze tekst is een vrouw van in de 30 die in haar vroege jeugd ernstig is misbruikt en geplaagd wordt door depressies, psychoses, mps/dis, door ptss en een vermoeidheidssyndroom. Behandelingen, medicinaal of psychotherapeutisch, hebben alleen zeer korte termijn effecten. Mijn cliënt raakt steeds meer geïnvaleerd, wordt steeds meer fysiek afhankelijk en zij bereikt haar taks: toekomstperspectief ontbreekt en wat eveneens werkt als de spreekwoordelijke druppel die emmer doet overlopen: haar naaste omgeving trekt zich terug, afwijzing, volstrekt onbegrip; de medische stand wijst ieder hulpverzoek voor een begeleid sterven af.

Ik heb sinds twee jaar contact met haar. Zij heeft nog steeds hoop, hoe beperkt ook. Maar zij wil ook onderzoeken hoe zij op een waardige manier het leven kan verlaten.

—

Gepubliceerd in: Het Besluit 78 (periodiek Stichting de Einder)

© Frank Vandendries, juni 2013