

Dansen met mezelf

Eenzaamheid bij mensen met een onzichtbare kwetsbaarheid

Demesmaeker, G. (2021) • Gompel & Scavina, 191 pp.

Birgit Bongaerts *

Dit boek is geschreven vanuit een engagement van de auteur naar mensen die ‘zich eenzaam voelen en onzichtbaar zijn, ze leven onder de radar, ook al zijn ze met velen aanwezig’ (p. 7). Deze omschrijving prikkelde me, vooral omdat de auteur hiermee stelt dat het verborgen zijn van lijden het mensen nog moeilijker maakt. Maar tijdens het lezen van het boek wordt deze vanzelfsprekendheid verwarrend. Want wat is er nu juist onzichtbaar, een aandoening of de eenzaamheid? In mijn hoofd verandert de titel van het boek geleidelijk van *eenzaamheid bij een onzichtbare kwetsbaarheid* naar *de onzichtbaarheid van de eenzaamheid*.

Eerst meer over auteur Demesmaeker en het boek. Ze is praktijkgericht orthopedagoog, rouw- en verliesconsulent en lector/onderzoeker aan de hogeschool. De auteur werkt vooral met mensen met een chronische aandoening, mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en met hun mantelzorgers. Deze mensen ontwikkelen – meer dan anderen – diepgaande gevoelens van eenzaamheid.

De stelling van het boek is dat de kwetsbaarheid ten gevolge van de aandoening en van de zorg onzichtbaar is voor de omgeving. Mensen voelen zich eenzaam

• Klinisch psycholoog en systeemtheoretisch psychotherapeut; zelfstandig psychotherapeut in Hoboken; senior geassocieerd trainer aan de Interactie-Academie.
E-mail: birgit_bongaerts@hotmail.com

met name omdat er onvoldoende erkenning is voor hun last. Demesmaeker beroept zich op de filosofie van Levinas om het concept eenzaamheid te definiëren als een relationeel proces, als een verhouding tot zichzelf en tot anderen in de eigen omgeving. Het gaat eerder om in relatie zijn dan relaties hebben.

De auteur wil met haar boek hulpverleners bereiken. Ze wil dat zij hun blik op eenzaamheid richten, want dat doen ze volgens de auteur veel te weinig. Meer dan bij andere moeilijkheden voelen hulpverleners bij eenzaamheidsproblematiek schroom en handelingsverlegenheid. Demesmaeker moedigt hen aan om dit thema te bespreken en op de agenda te houden. Zij geeft met dit doel veel informatie en methodieken waarmee hulpverleners aan de slag kunnen gaan.

Iedereen ervaart wel eens eenzaamheidsgevoelens, en ieder op een andere manier. Eenzaamheidsgevoelens hebben niet zozeer te maken met een beperkt aantal contacten, maar met de kwaliteit ervan. Ze signaleren wat men wenst of nodig heeft in relaties en wat men wel of niet als erkennend ervaart. Ze zijn ook een aanwijzing voor wie men graag wil en kan zijn in relatie met anderen. Demesmaeker vertrekt vanuit deze aanname en bouwt haar betoog op in vier delen waarmee hulpverleners aan eenzaamheid van hun cliënten kunnen werken. Elk deel bestaat uit meerdere korte hoofdstukken en eindigt met een samenvatting of rode draad van het afgelopen deel. Er is een uitgebreide literatuurlijst.

Het eerste deel van het boek is het informatieve gedeelte. Eenzaamheid is meer of minder situatiegebonden, ze kan tijdelijk zijn of langdurig. De auteur onderscheidt vier vormen van eenzaamheid. *Communicatieve eenzaamheid* betreft de moeilijkheid of onmogelijkheid om eigen gedachten en gevoelens te kunnen toetsen aan die van anderen en deze te kunnen uiten. *Sociale eenzaamheid* draait om het aantal contacten en is objectiveerbaar; deze vorm lijkt het meest op sociaal isolement. *Emotionele eenzaamheid* is het gemis aan een intieme band. De *existentiële eenzaamheid* gaat over het bewust worden van het verschil tussen de mogelijkheden tot verbinding enerzijds en uitsluiting anderzijds. In het hoofdstuk over oorzaken vermeldt de auteur vooral factoren die de kans kunnen verhogen dat mensen een van de vormen van eenzaamheid kunnen ervaren: een communicatieve beperking bijvoorbeeld of omstan-

digheden en gebeurtenissen die tot vereenzaming leiden. Ook relationele en sociale processen dragen bij, zoals de beeldvorming van mensen die anders zijn, de blik van anderen en vooral de effectieve veroordeling en beschaming naar bepaalde groepen toe.

De auteur verheldert dat het noodzakelijk is om eenzaamheid te exploreren en te differentiëren. Er is niet één manier om eenzaamheid te begrijpen of aan te pakken. De differentiatie in verschillende types leert ons waarom een bepaalde aanpak niet werkt. Onderzoek focust meestal op communicatieve of sociale eenzaamheid. Ook de meeste maatregelen, zoals netwerkbevordering of vaardigheidstrainingen, sluiten aan bij deze twee vormen van eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid is voor de meesten onder ons invoelbaar en herkenbaar. Over existentiële eenzaamheid is minder geweten.

Ik bedenk me na het lezen van dit deel dat existentiële eenzaamheid op een bijzondere wijze de subjectiviteit van eenzaamheid beschrijft: al ben ik in staat om me te verbinden met anderen, en heb ik er ook nood aan, de verbinding op zich kan uitsluiting inhouden. Een verhelderend voorbeeld uit het boek gaat over een dertigjarige vrouw die op jonge leeftijd aan een hersentumor behandeld is en er een beperking aan haar hand aan overhield. Het kost haar ook veel moeite om contacten te onderhouden en dit maakt haar verdrietig. 'Ik kan ook niks, voel me niks waard; ik doe zo mijn best om er te zijn voor de andere, ik heb geen werk, door dat herseninfarct kan ik niet meer werken ... mijn lichaam laat me in de steek. Ik ben dertig en ik heb nog niks gemaakt van mijn leven.' (p. 34) Deze vrouw voelt zich in staat om zich te verbinden, maar ze ervaart de eenzaamheid in de afwijzing vanwege haar beperking. Ze wil zich hier niet bij neerleggen en blijft verder zoeken naar wat voor haar zinvol is. Dit is wat de auteur wil vertellen: troost niet te snel of doe niet alsof men de eenzaamheid oplost, want daarmee negeert men de existentiële nood van mensen.

In deel twee belicht de auteur de eenzaamheidsproblematiek bij de drie groepen waarvoor ze werkt. Ze ervaren veel onbegrip vanuit de omgeving. Ze krijgen een andere positie in het leven door niet meer te kunnen werken. Ze schamen zich voor wie ze zijn geworden. Allemaal risicofactoren voor het ervaren van eenzaamheid.

In het lezen van dit deel blijft de kritische bedenking van de auteur bij het woord mantelzorg nazinderen. Door de zorg voor een zieke partner te benoemen als mantelzorg suggereert men dat er twee soorten zorgers zijn, met name de professionele enerzijds en de mantelzorgers anderzijds. Hiermee negeren hulpverleners dat de rol die partners of familie opnemen een gedwongen rol is, het is geen keuze. Ze blijven in eerste instantie partner en nemen vanuit hun partnerschap de zorg op, het hoort erbij, het is vanzelfsprekend en men gaat tot het uiterste, omschrijvingen die bij de professionele zorgers niet passen. Ook hier lees ik een richtlijn voor hulpverleners, met name om niet té snel het goedbedoelende taalgebruik over te nemen zoals bijvoorbeeld uitspraken als 'je bent een geweldige partner dat je dit doet' of 'dit heet graag zien'. De complexiteit waarin mensen leven en waarin het zorgen een plicht is die druk zet op het samenleven als partners mag niet genegeerd worden.

Deel drie belicht hulpverlenende kaders. Hulpverleners kunnen hun cliënten helpen in het bijstellen van verwachtingen, beseffen van waarden en noden, aanvaarden wat niet te veranderen valt. Cliënten hebben in hun persoonlijk proces van herstel meer nodig dan een oplossing om anderen te kunnen ontmoeten. De auteur verheldert telkens de keuze voor een kader met een uitgebreide casusbeschrijving, waarin ze weergeeft hoe cliënt en zichzelf reflecteren. Demesmaeker maakt gebruik van twee modellen om trajecten met cliënten aan te gaan, namelijk Acceptance Commitment Therapy (ACT) en Steunend, Relationeel Handelen (SRH). ACT sluit aan bij het moment in het traject waarop cliënten ondervinden dat hun strategieën niet werken. De verheldering van waarden en behoeften kan richting geven aan een nieuw traject, en de bereidheid voeden om het leven te kunnen aanvaarden zoals het zich aandient. SRH is een ander kompas in hulpverlening. Kernwoorden voor deze benadering zijn verbinden, verstaan, verzekeren. Mensen uit de drie kwetsbare groepen hebben herstel- en aanvaardingswerk voor de boeg: de aandoening, ziekte van jezelf of van een dierbare leidt tot een breuk op vlak van persoon: men is niet meer de persoon die zij voorheen waren.

In deel vier beschrijft de auteur een eigen methodiek waarin hulpverlener en cliënt aan de slag gaan en taken omschrijven zoals het (h)erkennen van de eenzaamheid, acceptatie, sociaal gewaardeerde rollen opnemen, hulpbronnen opzoeken. Cliënt en hulpverlener maken samen een parelsnoer waarmee

ze hulpbronnen en krachten visualiseren. Het snoer komt terecht in de ‘connectiebox’ (p.168), een doosje dat staat voor verbondenheid.

Belangrijk hierbij te noteren is dat Demesmaeker ervoor kiest eenzaamheid niet als dusdanig te benoemen omdat ze daarmee voorbijgaat aan de vele betekenissen die het concept voor deze persoon zal hebben. Ze zal eerder de hulpvraag en gewenste toekomst exploreren en het visualiseren helpt hierbij om weer wat meer invloed te ervaren. De methodiek die de auteur heeft ontworpen en de keuze voor beide kaders sluiten aan bij haar mensbeeld, met name dat mensen wezenlijk verbonden zijn met elkaar, dat ze hieraan nood hebben en dat gebrek aan verbinding pijn doet.

Dit boek, met zijn vele, korte hoofdstukken is een praktisch boek voor wie concreet aan de slag wil. Het werkt als een goede wake-upcall om niet té snel oplossingen te zoeken en aan te reiken. De handvatten ondersteunen het meer reflectief werken: mensen in eerste instantie helpen zichzelf te begrijpen in hun subjectieve gevoel van eenzaamheid. Met hen te exploreren wat in dat gevoel juist raakt, bijvoorbeeld dat anderen zoveel beloven en dat er weinig van komt, of de vaststelling dat men zelf wel veel moet investeren in contacten, of het gevoel van uitsluiting omdat er op het werk een grote reorganisatie bezig is, of omdat de partner geen nood heeft aan sociale contacten. Eindeloos veel voorbeelden van de unieke manier waarop mensen eenzaamheid aanvoelen. Ik denk hierbij aan een mevrouw die na het overlijden van haar partner de eenzaamheidsgevoelens van zichzelf kon begrijpen als een verlies van de ervaring omringd te zijn geweest met liefde. Het wegvallen van de partner nam hun liefde niet weg, maar het voelde voor haar alsof dit gevoel niet meer gevoed werd.

Een rode draad doorheen het boek is voor mij het betoog van Demesmaeker tegen standaardoplossingen of gangbare adviezen zoals ‘leg contacten’, ‘zoek mensen op’, ‘maak ontmoetingsplekken’, ‘spreek je burens aan’, ‘organiseer een straatbarbecue’. Demesmaeker neemt een minder gangbaar standpunt in. En dat is lovenswaardig. Ze beklemtoont de complexiteit, subjectiviteit en veelzijdigheid van eenzaamheidsgevoelens. Het gaat om een begrijpen van zichzelf in wie men is in relatie tot anderen en wat men hierin wil en niet wil. Eenzaamheid gaat over de waarden en verlangens van mensen, over afhankelijkheid en autonomie, over verbinding ervaren.

Terug naar mijn verwarring die ik in het begin van de bespreking beschreef. Gaat dit boek nu over de eenzaamheid van een onzichtbare kwetsbaarheid of over onzichtbare eenzaamheid. De auteur helpt mij op het moment dat ze aangeeft dat er naast de groepen die zij beschrijft ook bij anderen verborgen eenzaamheid bestaat. Volgens haar heeft corona eenzaamheid meer op de agenda gezet. Vele mensen spraken tijdens de lockdown over het gedwongen isolement en de bijhorende gevoelens van eenzaamheid. Het was even geen taboe meer. De visie van de auteur, die toen werkte aan haar boek, is dat dit tegelijk ook een ander taboe heeft gecreëerd. Wat niet meer uitspreekbaar is, is dat de lockdown gevoelens van eenzaamheid voor sommigen niet erger maakte, juist omdat zij voorheen ook al niet veel sociale contacten hadden of worstelden met eenzaamheidsgevoelens. Volgens Demesmaeker maakt een aantal sociale richtlijnen het mensen moeilijk om actief contact te zoeken of verbinding te voelen en dat zijn privacy, autonomie en de druk op wederkerigheid in relaties (als ik jou uitnodig verwacht ik iets terug). Deze richtlijnen zijn zo vanzelfsprekend dat de eenzaamheid die ze veroorzaken onder de radar blijft. Met deze twee bedenkingen of vaststellingen van de auteur raakt mijn verwarring opgelost. Niet de eenzaamheid is onzichtbaar, of de kwetsbaarheid. Het zijn vooral de vele wisselwerkingen die onzichtbaar zijn, voor de betrokkenen zelf en voor vele anderen. Mensen voelen zich eenzaam omdat niet meer kan opgemerkt worden – door anderen en door henzelf – in hoeveel wisselwerkingen zij nog verweven zijn. En daar zit stof voor systemisch onderzoek. Aan de slag!