

Veerkracht, een bijdrage aan de theorievorming

JOACHIM DUYNDAAM

Veerkracht lijkt het nieuwe toverwoord. Opeens duikt veerkracht overal op: in de zorg, in de hulpverlening, op de opiniepagina's van de kranten, en zelfs prominent in de Nationale Wetenschapsagenda – al dan niet in combinatie met politiek-actuele zaken als zelfredzaamheid en de participatiesamenleving. Daarbij is het opmerkelijk dat veerkracht nauwelijks wordt omschreven of gedefinieerd, zelfs niet in de Nationale Wetenschapsagenda. Is de betekenis van deze mooie metafoor dan zo vanzelfsprekend?

Herkomst en raadsel

Aan het begin van de 21^e eeuw duikt veerkracht – in het Engels: *resilience* – eerst op in de context van jeugdhulpverlening. Psychologische en andere studies staan voor het raadsel hoe het komt dat sommige kinderen ondanks ernstige ellende (opgroeien in een context van armoede, verlies, geweld, verslaving, misbruik, enzovoort) er sterk uitkomen en goed terecht komen, terwijl andere kinderen na vergelijkbare ellende voor hun leven getekend en getraumatiseerd zijn. Hoewel er sindsdien vele specifieke (deel)studies zijn gedaan, en er allerlei hypothesen zijn opgesteld, heeft men het echte antwoord op dit raadsel nog niet gevonden. Hoe dat komt, leg ik verderop in dit artikel uit.

Intussen is men ook steeds meer het belang van veerkracht voor andere levensfasen gaan zien. Zo geven *Aging Studies*, inclusief gerontologie en geriatrie, sinds enige jaren in toenemende mate blijk van het belang van veerkracht voor een geestelijk gezonde en zinvolle ouderdom. En tussen jeugd en ouder-

dom verschijnt veerkracht in trainingen, cursussen en bijscholingen voor professionals en managers op tal van werkerreinen, niet alleen in zorg en hulpverlening.

Gemeenschappelijk aan deze vorm van veerkracht, van jeugd tot ouderdom en daartussen, is dat veerkracht steeds in relatie tot *adversity* wordt begrepen. Deze Engelse term vat allerlei heel verschillende vormen van tegenslag samen: armoede, ziekte, afhankelijkheid, verslaving, misbruik, geweld, verlies van lichamelijke en geestelijke vermogens, ongeluk en pech. Veerkracht als zodanig maakt dergelijke ellende niet ongedaan, maar kan wel helpen deze te overkomen of te overwinnen, of als dat niet lukt, het uit te houden en ermee te leven.

Geestelijke weerbaarheid een opgave voor iedereen

In de Nederlandse humanistische traditie bestaat echter een – op het eerste gezicht – heel ander begrip van veerkracht: geestelijke weer-

baarheid. Jaap van Praag (1911-1981), de *founding father* van het Nederlandse humanisme na WOII, beschouwde het bevorderen van geestelijke weerbaarheid als zijn 'grote strijd' (naast de 'kleine strijd' voor gelijkberechtiging van buitenkerkelijken). Van Praag raakte tijdens zijn onderduik, waartoe hij als jood was gedwongen, ervan overtuigd dat het nazisme in de jaren dertig zo om zich heen had kunnen grijpen doordat het de meeste mensen ontbrak aan geestelijke weerbaarheid tegen dergelijke valse ideologieën. Hij beschouwde het hebben van een levensbeschouwing, in het bijzonder het zingevingskader en de inspiratiebronnen die deze biedt, als de belangrijkste voorwaarde voor geestelijke weerbaarheid. Daartoe ontwikkelde hij in de traditie van Renaissance en Verlichting een humanistische levensbeschouwing, overigens niet in oppositie met religie. Integendeel, Van Praag beschouwde de kerken als bondgenoten in zijn 'grote strijd'.

Ook geestelijke weerbaarheid heet in het Engels *resilience*, soms gespecificeerd als *mental resilience* of *spiritual resilience*. Maar dat is niet de enige overeenkomst of verbinding tussen geestelijke weerbaarheid en veerkracht. Kijken we bijvoorbeeld naar het onderzoek van het Resilience Research Centre (Halifax, Canada), een van de eerste en thans toonaangevende onderzoeksinstituten op het gebied van *resilience* (gericht op jeugdhulpverlening), dan blijkt dat men daar als bronnen van *resilience* hanteert: relaties met belangrijke anderen, identiteit, grip op gebeurtenissen en omstandigheden, cohesie (samenhang in overtuigingen), cultureel toebehoren, inclusief gedeelde waarden (Ungar, 2012). In theorieën over zingeving zijn dit typisch aspecten – of in onderzoekstermen: operationalisering – van zingeving (Baumeister 1991; Derkx 2013). Precies het betekenis kunnen geven aan gebeurtenissen en omstandigheden is een belangrijke bron van zowel geestelijke weerbaarheid als veerkracht.

Zingeving, veerkracht en authenticiteit

Geestelijke weerbaarheid of veerkracht vanuit zingevingbronnen betekent dat men een zeke-

re zeggenschap over het eigen leven heeft, dat men handlungsruimte heeft, alsook interpretatieruimte: dat men gebeurtenissen en omstandigheden kan duiden, 'een plek kan geven'. Een zekere creativiteit dus in het beantwoorden van uitdagingen en tegenslag. Zodat men niet 'omvalt' onder tegenslag of druk van omstandigheden, maar terug kan veren. Terugveren is de letterlijke betekenis van *resilience*, dat afkomstig is van het Latijnse *re-salire*: terug-omhoogkomen. Deze betekenis is ook herkenbaar in synoniemen van *resilience*: taaiheid (*hardiness*), uithoudingsvermogen (*endurance*, *stamina*) flexibiliteit, standvastigheid (*fortitude*), vastbeslotenheid (*resoluteness*), en het prachtige maar moeilijk vertaalbare *buoyancy*: als een boei of zeebaken zijn, na onderdompeling weer opduiken (het Engelse *buoy* is, als zovele scheeps- en zeevaarttermen, afkomstig van het Nederlands: boei).

Het belangrijkste verschil tussen de 'levensbeschouwelijke' geestelijke weerbaarheid en de recent opgekomen veerkracht, is dat deze laatste in relatie tot *adversity* wordt gedacht. Veerkracht wordt zo opgevat als antwoord of reactie op enigerlei vorm van serieuze tegenslag. In deze opvatting is veerkracht iets voor mensen 'met problemen'. De geestelijke weerbaarheid uit de humanistische traditie daarentegen, is voor iedereen van belang. In deze opvatting moet men sowieso als mens geestelijk weerbaar zijn, of men nu in de problemen zit of niet. Maar weerbaar waartegen dan?

Zelf zie ik, daartoe geïnspireerd door de mimetische theorie van René Girard (1923-2015) en anderen, de mimetische druk waaraan wij allen blootstaan als de belangrijkste kracht waartoe wij ons weerbaar, in de zin van veerkrachtig, zouden moeten verhouden. Met mimetische druk (van *mimesis* = nabootsing) bedoel ik het gegeven dat wij ons in onze opinies, interesse, begeerte, smaak, ambities, enzovoort, sterk laten leiden door wat (in onze ogen belangrijke) anderen zeggen, vinden, doen, begeren, ambiëren. Mimetische mechanismen zijn zo alomtegenwoordig dat we er ons meestal niet eens van bewust zijn dat wat wij mooi, goed, interessant en belangrijk vin-

den in de mode is. Wij leven (gelukkig, hopelijk) niet zoals Van Praag in de context van nazisme, en ook laten wij ons vandaag niet meer gezeggen door de autoriteiten van kerk of staat. Maar dat betekent niet dat onze keuzes vanzelfsprekend autonoom of authentiek zijn. Vandaag zijn de media en de markten de krachtige autoriteiten die ons zeggen en voordoen wat goed en wenselijk is; die onze wil bepalen. Daartegen weerbaar zijn door er veerkrachtig mee om te gaan is hoogst actueel en urgent.

Veerkrachtig vechten: iets dat je samen doet

Na deze analyse wordt ons begrip van veerkracht al een stuk scherper. Veerkracht is responsief: het is een antwoord of reactie op *adversity* of druk. Een veer geeft niet zomaar kracht; hij geeft zijn kracht pas na druk. Veerkracht pakt de tegenstand vast. En strijdt of danst ermee, zoals in de oosterse dans of vechtsport (*martial art*). Veerkracht verschilt dus van oppositie, onthouding, afsluiting, hakken-in-het-zand. Geen ascese, geen sektarisme. Veerkracht beweegt mee, en buigt terug.

Maar ons begrip is nog niet scherp genoeg. Tot hier toe lijkt veerkracht vooral een individuele eigenschap: iets dat je hebt, of niet, en dat je eventueel na oefening en training kunt verwerven. In het al genoemde Resilience Research Centre wordt *resilience* echter niet in de eerste plaats als individuele competentie opgevat, maar als iets dat bepaalde sociale verbanden kunnen vertonen, *social ecologies* genoemd. Zoals natuurlijke ecologieën – een bos, een meer, een eiland, of de aarde als geheel – zich na een interne of externe crisis kunnen herstellen, na een ziekte of een meteorinslag, zo kunnen ook sociale ecologieën zich herstellen van interne of externe bedreigingen, en zo veerkracht tonen. Een gezin met problemen, een schoolklas waarin gepest wordt, een afdeling in een organisatie waar crisis heerst, ouderen die zich geïsoleerd en overbodig voelen, een sportteam met interne rivaliteit, een legereenheid in vijandig gebied – het zijn allemaal voorbeelden van

lossere of vastere sociale verbanden die, als sociale ecologie, veerkracht kunnen tonen. Als het gezin de problemen te boven komt, als het pesten in de schoolklas stopt zonder dat de gepeste als zondebok wordt uitgestoten, als de crisis op de afdeling of de rivaliteit in het sportteam door de groep wordt bedwongen, als de ouderen worden gezien en op waarde worden geschat, als men in de legereenheid blindelings op elkaar kan vertrouwen. Een sociaal verband van mensen die op elkaar zijn aangewezen, wordt een sociale ecologie als het verband veerkrachtig reageert op *adversity* en druk. Vaak veren zij dan niet zonder meer terug naar de oude toestand, maar veranderen zij; worden zij sterker. Dat geldt trouwens ook voor natuurlijke ecologieën die een crisis te boven komen. Daar ontstaat nieuw leven.

Veerkracht en sociale ecologie hangen in deze opvatting dus wezenlijk samen. Ze definiëren elkaar, om zo te zeggen. Individuele veerkracht is afhankelijk van de sociale ecologieën waarvan iemand deel uitmaakt. Je kunt in deze opvatting, strikt genomen, niet in je eentje veerkrachtig zijn. Je bent veerkrachtig dankzij je sociaalecologische relaties.

Dit betekent niet dat in een sociale ecologie iedereen op dezelfde wijze veerkrachtig is. Een mantelzorger die voor een oudere zorgt, heeft vaak te maken met de sociale druk van verantwoordelijkheid, van véél verantwoordelijkheden tegelijkertijd, en met overvraagd-zijn en uitputting (druk). De oudere voor wie de mantelzorger zorgt, kampt wellicht met ziekte en gebreken, met eenzaamheid en gevoelens van overbodigheid (*adversity*). Maar beiden kunnen dankzij hun sociaalecologische relatie veerkrachtig zijn en blijven, en elkaar steunen.

Hierover is uiteraard nog veel meer te zeggen, maar dat gaat het bestek van dit artikel te buiten. Ik wil tenslotte nog even terugkomen op het raadsel waarmee ik begon. Als je zoals in veel sociale wetenschap, uitgaat van mensen als ‘dingen met eigenschappen’ – *bijzondere* dingen, dat wel, met *bijzondere* eigenschappen – dan vind je geen veerkracht. Omdat veerkracht geen eigenschap is. Veerkracht gebeurt in een sociale ecologie.

Literatuur

- Baumeister, R. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford Press.
- Derckx, P.H.J.M. (2013). Humanism as a Meaning Frame. In A.B. Pinn (Ed.), *What Is Humanism and Why Does It Matter?* (Studies in Humanist Thought and Praxis) (pp. 42-57) Durham, UK: Acumen.
- Duyndam, J. (2012). Humanism, Resilience, and the Hermeneutics of Exemplary Figures. *Essays in the Philosophy of Humanism*, 20 (2), 3-17.
- Machielse, J.E.M. (2011). Sociaal isolement bij ouderen: een typologie als richtlijn voor effec-

tieve interventies. *Journal of social intervention: Theory and Practice*, 20 (4), 40-61.

Ungar, M. (ed.) (2012). *The Social Ecology of Resilience. A Handbook of Theory and Practice*. New York: Springer

Over de auteur

Joachim Duyndam is hoogleraar Humanisme en Filosofie aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Hij leidt daar het onderzoeksprogramma Goed Ouder Worden (Aging Well: Humanist Views).

GEDICHT

OUDE ANSICHT

Een plein zo bleek van licht,
je denkt dat, weliswaar zeer dun,
maar dat er sneeuw op ligt.

Dan zie je mensen zonder jas,
wel met een hoed, maar
van dat splinterwitte stro,
tegen het zonnesteekgevaar.
Zoals in trams het spuwen was verboden.

Er kijken van dit kiekje louter doden
in de nog ongewone lens.
Zwart doek lag over 't hoofd
van de gebogen mens die dacht:
er staat nu wat er staat.

't Is het moment dat blijft.
De eeuwigheid is wat vergaat.

J. Eijkelboom

Uit: *Verzamelde gedichten*. Amsterdam: Singel Uitgeverijen, 2012