

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (57) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Veerkracht is onvoorspelbaar

Een tijdje terug mocht ik in een kerk deelnemen aan een debat over veerkracht. In de immense kerk zaten maar dertig mensen. De organisatoren hadden veel tijd en energie in de voorbereidingen gestopt en hadden gerekend op een paar honderd toehoorders. Op het laatste moment moesten ze flink improviseren vanwege verscherpte coronamaatregelen. En zo werd dus een beroep gedaan op hun veerkracht, het thema van de avond...

Veerkracht is een heel interessant fenomeen. Wetenschappers gebruiken graag de Engelse aanduiding: *resilience*. Het komt er kort gezegd op neer dat onder belastende omstandigheden duidelijk wordt hoeveel je kunt hebben. Het is een beetje vergelijkbaar met een andere bekende term: incasseringsvermogen.

Onderzoekers geloven dat je veerkracht kunt meten. Dat het een soort kenmerk van een individu is. Dat er mensen met veel en mensen met weinig veerkracht bestaan. Zoals we ook dun en dik, of klein en groot als kenmerk van iemand kunnen noemen. Als je van tevoren kunt vaststellen hoe veerkrachtig iemand is, kun je tot op zekere hoogte ook voorspellen hoe deze man of vrouw gaat reageren op een grote uitdaging. Denk aan zoiets groots als een oorlog, of de coronacrisis. Maar ook persoonlijkere gebeurtenissen stellen je veerkracht op de proef: het verlies van een liefdesrelatie, of van je baan. Het overlijden van een dierbaar familielid, of een huisdier. Slachtoffer worden van een inbraak. Horen dat je een ernstige ziekte hebt. Er kunnen ook minder ernstige gebeurtenissen zijn die je veerkracht testen.

Ik ben overtuigd dat het onvoorspelbaar is hoe veerkrachtig je wel of niet bent in reactie op een ingrijpende

gebeurtenis. Wij ouderen hebben allemaal wel eens ervaren dat de dingen die we vreesden eigenlijk best meevielen. En helaas ook het omgekeerde: soms komt iets waarvan je het niet had verwacht ineens heel hard binnen. Wie durft na een halve eeuw (of meer) levenservaring nog te claimen dat

Zo is het leven: soms prachtig en soms heel pijnlijk

je precies weet hoe je zult reageren op onprettig nieuws?

Iedereen weet dat de omstandigheden waarin iets plaatsvindt een grote rol spelen, en dat je die (helaas) maar voor een klein gedeelte in de hand hebt. Ik ken een mevrouw die in heel korte tijd haar man, haar lievelingsbroer en een hele jonge kleindochter verloor. Toen haar man overleed was ze ongelooflijk sterk. Bij de dood van haar broer hield ze zich ook nog goed staande. Maar toen vlak daarna dat prachtige kleine meisje werd weggenomen stortte ze in, en kreeg een hele serieuze depressie.

Dat is het leven, en zo hard is het soms. Maar wie zou nu iets durven te zeggen over de hoeveelheid veerkracht van deze dame? En hoe betrouwbaar zou dat zijn?

Het leven brengt prachtige dingen met zich mee, en soms ook heel moeilijke en pijnlijke. Wij mensen moeten er steeds opnieuw het beste van maken. Vaak gaat dat goed, maar het is ook wel eens even te veel. Vandaag zijn we veerkrachtig, en morgen hopelijk ook nog. En voor als je het soms even niet bent: bedenk vooral dat het altijd weer terug kan komen, die veerkracht!



BRAM BAKKER