

# Gebruik je veerkracht

Ik sta vaak versteld van de veerkracht die mensen hebben. Gezinnen die het een na het ander meemaken en nog steeds dezelfde hartelijke en open sfeer uitstralen. Mensen die in hun jeugd verwaarloosd zijn en er toch in slagen om met veel zorg en inzet hun eigen kinderen op te voeden. Alleenstaande moeders die ik na de echtscheiding zie opveren en met enorm veel energie niet alleen hun gezin in goede banen leiden maar ook nog tijd en aandacht voor anderen opbrengen.

Natuurlijk weet ik ook dat er veel andere verhalen zijn. Mensen die geknakt zijn en waarvan de veerkracht gebroken lijkt. Mensen die het ontelbaar veel keren geprobeerd hebben, maar telkens weer in hun oude leven teruggeworpen zijn. Maar wat mij zo interesseert: waarom lukt het sommige mensen om ondanks veel leed en tegenslag hun veerkracht te herstellen? Wat maakt dat deze mensen het niet hebben opgegeven? Waar halen zij de energie vandaan om open en vrij in het leven te staan?

## Wat is veerkracht

Veerkracht is het vermogen om te kunnen gaan met tegenslag en verandering op zo'n manier dat de draagkracht daarna groter is dan ervoor. Veerkracht zorgt ervoor dat teleurstelling en tegenstand de persoon en zijn mogelijkheden niet beperken, maar juist weten te verruimen; zodat de energie niet stopt maar doorvloeit. Veerkracht vraagt om een bewuste keuze of handeling. Het is een levenshouding. Een kwestie van geloof. Dit lijden wat ik nu meemaakt is niet het laatste of belangrijkste wat er over mijn leven gezegd mag worden. Er is een meerwaarde. Boven dit lijden is er hoop en zin waar ik ondanks alles in geloof. Voor de gelovige is dat God die een plan heeft en mij verzekert dat ik geliefd ben en mijn leven mag ontplooien, ondanks alles.

## Verbondenheid

Bij veerkrachtige mensen zie ik drie factoren die meespelen in het behouden of herstellen van hun veerkracht. De eerste daarvan is *verbondenheid*. De mate dat je in een gemeenschap van mensen leeft die je niet laat vallen maar met je meeleeft, is een grote steun in het ontwikkelen van veerkracht. Goede maatjes hebben, lotgenoten vinden; ze zorgen ervoor dat je je leed niet alleen hoeft te verwerken, maar dat je er samen voorstaat. Dat betekent niet dat je altijd uitvoerig over je problemen moet praten. Een goed verstaander heeft soms aan een half woord voldoende. Het is het gevoel hier kan en mag ik zijn met mijn verhaal en achtergrond. Ik hoor erbij en ben van betekenis voor deze groep mensen. Dat verklaart ook waarom mensen die een ramp of oorlog meemaken dit vaak goed weten te verwerken als ze erover kunnen en mogen delen. Diverse onderzoeken wijzen uit dat oorlogsslachtoffers even goede ouders kunnen worden als anderen die dit trauma niet kennen.

Familieleden die een overlijden of financiële schuld samen weten te dragen komen er vaak emotioneel en sociaal sterk uit te voorschijn

## Zelfwaarde

Een ander opvallend gegeven is dat deze mensen hun *zelfwaarde* niet hebben verloren. Ze weten dat ze van waarde zijn en geloven nog steeds dat ze de moeite waard zijn. Veerkrachtige gezinnen zijn geen gezinnen die geen moeilijkheden meemaken, maar waarin men elkaar ondanks de problemen het gevoel weet te geven 'je bent de moeite waard' en 'we houden van je' en vooral: 'jij bent niet de schuld van de problemen'. (Jan van Gils / jeugd en samenleving).

## **Schoonheid**

Het derde is dat men nog steeds oog heeft voor alles wat *schoonheid* heeft. Muziek weet nog te ontroeren, de natuur brengt hen in verwondering en men herkent zich in literatuur, kunst en de kleine schone dingen van het leven. Het is juist zo dat deze schoonheid hun diepste pijn weet te verwoorden en daardoor toegankelijk maakt.

## **Wat als het niet lukt**

Toch lukt het niet iedereen om zijn veerkracht te herstellen. Vandaag zie je dat veel mensen chronisch vermoeid zijn en niet de kracht voelen om met nieuwe energie hun leven in eigen hand te nemen. Er zijn mensen die van de ene depressie in de andere glijden. Je ziet partners die na een echtscheiding verbitterd en verzuurd door het leven gaan. Jongeren die in een cirkel van criminaliteit en verslaving terechtkomen en geen uitweg vinden. Hoe kunnen we hen een boodschap van hoop geven zonder hen te veroordelen of het gevoel versterken dat ze gefaald hebben?

## **De maatschappij**

De maatschappij vandaag geeft ons op dit punt een dubbel signaal. Aan de ene kant hamert ze voortdurend op onze eigen verantwoordelijkheid en moeten we ons geluk zelf vinden of creëren. Maar tegelijk creëert ze ook een slachtoffermaatschappij. Elk probleem dat er is, wordt buiten ons neergelegd. Altijd zijn we ergens slachtoffer van en telkens weer worden we door omstandigheden of structuren benadeeld.

We zullen dus tegen de huidige cultuur moeten ingaan en mensen weer appelleren op hun verantwoordelijkheid en de kracht om dingen te veranderen.

## **De eerste stap: Je kunt kiezen**

Er is ruimte tussen prikkel en respons. In elke situatie is het aan ons om te kiezen voor onze reactie. Vaak hebben mensen niet het gevoel dat ze niet kunnen kiezen. Dat het leven met hen doet en ze telkens weer in hetzelfde patroon worden gedrongen. Ze spreken dan 'die persoon maakt mij kwaad' of 'de financiën bezorgen mij verdriet'. Anderen zeggen dan 'mijn partner maakt mij depressief', 'ik ben overspannen door het werk' of 'mijn collega werkt mij op de zenuwen'. Het gevaar van deze uitspraken is dat je je eigen invloed niet meer ziet en je bepaald wordt door mensen en situaties buiten je zelf. Het is de kunst (en diep in ieder mens ook het verlangen) om de kleine ruimte te ontdekken die er ligt tussen prikkel en respons en deze zonodig te vergroten. Want we willen graag zelf kiezen en zelf antwoord geven op de omstandigheden.

## **De tweede stap: Ik ben geliefd**

Een volgende stap die we moeten maken is ontdekken hoe geliefd we zijn. Veel mensen interpreteren tegenslag als een bewijs dat ze niet geliefd zijn en niet de moeite waard zijn.

De boodschap van Jezus is echter dat elk initiatief van God gemotiveerd is uit liefde voor mensen. We zijn geliefd, uniek en tot bijzondere dingen in staat. Natuurlijk komt er bij iedereen wel eens de gedachte op 'waaraan heb ik dit verdiend' of 'wat heb ik verkeerd gedaan'. Als dit je echter gaat bepalen, wordt schuld je gevangens en ga je je terugtrekken en je incasseringsvermogen wordt steeds kleiner. Het meest bevrijdende element van het evangelie: er is geen relatie tussen ons persoonlijk lijden en schuld. Natuurlijk zijn we schuldig en hebben we vergeving nodig. Maar onze Schepper wil niet dat we tegenslagen als schuld en afwijzing gaan interpreteren. Lijden heeft tot doel de oorspronkelijke uitstraling van God in ons leven te herstellen. Veerkrachtige mensen maken van een droge vallei een oord van bronnen (Psalm 84).

### **De derde stap: Aanvaard je schaduw**

Wat hierbij hoort is dat we ook moeten leren houden van onze schaduwkant. We hebben allemaal kanten aan onze persoonlijkheid waar we niet zo gelukkig mee zijn: bepaalde jaloezie, driften of sociale angsten. Maar het kunnen ook persoonlijke fouten zijn die we in het verleden gemaakt hebben of dingen die ons zijn overkomen, maar waar we ons voor schamen. Deze kanten verbergen we liever. Het gevaar is echter dat we dan veel energie stoppen in ons imago; dat we bezig zijn met hoe we overkomen in plaats van vrijuit te zijn wie we zijn. Het aanvaarden van je schaduwkant en er met je partner of goede vrienden over praten geeft opluchting en ruimte om ons masker te laten vallen.

### **De vierde stap: Durf te verlangen**

Een vierde stap is durf te verlangen. Kom weer in contact met je idealen en wensen uit je jeugd. Zaken die je vroeger energie en daadkracht gaven. Kijk naar de horizon. Durf weer dingen te hopen en te verwachten. Stel je dingen voor die je zou willen doen en wat er zou kunnen gebeuren. Hoop vraagt om verbeelding en concrete voorstellingen. Deze zullen je helpen om te volharden en niet op te geven

### **Bronnen**

Als een land een legeronderdeel voor een missie naar het buitenland stuurt zal het ervoor zorgen dat het alles maar ook alles meekrijgt wat het nodig heeft om daar te verblijven, maar ook om de taak goed uit te voeren. Niet alleen wapens, kleding, voedsel en vervoer, ook communicatiemiddelen en zelfs ontspanningsmiddelen zijn voorzien. Denkt u dan niet dat onze Schepper, wanneer Hij ons de wereld instuurt, een ring van verborgen bronnen heeft aangelegd die het ons mogelijk maken om onze missie waar te maken? Ga daarom bij tegenslag en teleurstelling op zoek naar andere, misschien verborgen bronnen, die u kunnen helpen. Zo kunt u bij teleurstelling in uw gezin de steun en zegen van goede vrienden ervaren. En bij problemen op uw werk de voldoening van uw inzet in het vrijwilligerswerk. Zie Hagar Gen. 21:14-21

### **Je bent niet kapot te krijgen**

'Je kunt het' zegt de apostel Petrus (II petrus 1:3) We zijn begiftigd met alles wat nodig is om tot een rijk en volwaardig leven te leiden. Als je veerkracht gebroken is, je energie uitgeblust is en je hoop vervlogen is, luister dan opnieuw naar die Man die zegt: 'Wil je gezond worden? (Joh.5:6)'. 'Verlang je te groeien?' Overgave aan Hem zorgt dat je een energiebron vindt die ver uitstijgt boven je eigen mogelijkheden. Je zult ontdekken dat er krachten in jezelf en je omgeving worden opengelegd die je nog niet gezien hebt. Vertrouw Hem en laat de controle los.

### **Literatuur:**

Gordon Macdonald '*brengh veerkracht in je leven*' uitgave Gideon 2004