

VEERKRACHT

De film “The Salt Path” naar de gelijknamige bestseller van Raynor Winn vertelt het waargebeurde verhaal van een ouder koppel dat na het verlies van hun huis en de diagnose van een fatale ziekte besluit om een lange tocht te maken langs de Engelse kust. Enkel uitgerust met een tentje en wat hoogstnodige spullen wandelen ze uiteindelijk 1000 km. Waar ze eerst doelloos en wanhopig op zoek zijn naar troost, naar een nieuwe draad in hun leven, werpen ze gaandeweg hun oude huid af om tot de essentie te komen: hun liefde voor mekaar en voor de natuur. Hun verhaal is vrij extreem maar het is een prachtig voorbeeld van veerkracht.

Gewijzigde levenssituaties, verlieservaringen, vaste gewoontes die we noodgedwongen moeten opgeven, iedereen heeft ermee te maken en weet hoe ontwrichtend dat kan zijn. We zijn triest wanneer onze vrienden waarmee we veel op stap gingen er de brui aan geven. We voelen ons een beetje nutteloos en opzijgezet wanneer de kleinkinderen opgroeien en ons minder nodig hebben. We zijn verscheurd en platgeslagen wanneer een geliefde sterft.

‘Panta rhei’, alles stroomt, zei ooit een Grieks filosoof. Verandering is dé constante in het leven, in ons leven. Ouderen hebben daar echt geen exclusiviteit op, het is een thema voor alle leeftijden. Peuters moeten bij hun eerste schooldag hun veilige thuis achterlaten en komen terecht in een vreemde wereld met onbekende gezichten. Op latere leeftijd kan liefdesverdriet toeslaan wanneer de vriend of vriendin het plots uitmaakt. Elke levensfase heeft zo zijn agenda.

Het vraagt een zeker talent om zonder al te erge brokken door de veelvuldige bochten van het leven te navigeren. Dat talent is veerkracht. Het is een realistische, positieve en constructieve ingesteldheid die toelaat het hoofd te bieden aan gewijzigde levensomstandigheden. Het gaat erom dat we situaties kunnen aanvaarden, knopen doorhakken en zelf beslissingen nemen die passen bij het moment en bij onze behoeften en waarden. Wat er ook op ons pad komt, het is de sleutel tot tevredenheid.

Onderzoek bevestigt dat veerkrachtige mensen zonder meer langer en gezonder leven. Ze slagen er in om, los van alle omstandigheden en beperkingen, een leven te (blijven) leiden dat ze zelf zinvol vinden.

Dit neemt niet weg dat de reis door een diep dal soms onvermijdelijk is. Negatieve emoties zoals rouw en verdriet moeten hun rechtmatige plaats krijgen in ons leven, zoniet worden we bitter, blokkeren we onze energie en komen niet meer toe aan een gezonde adaptatie.

In het veelgeprezen boek van Guido Cuyvers ‘Een tedere revolte. Ouder worden met toekomst’ wordt het thema ‘veerkracht’ helder uitgewerkt, inclusief nuttige tips om deze kwaliteit te ontwikkelen en te verfijnen. Het boek in zijn geheel is een goed onderbouwd discours met een hoopvolle boodschap.

Tenslotte, dat beeldspraak in weinig woorden bijzonder krachtig kan zijn bewijst volgend citaat:

‘Als de wind van verandering waait, bouwen sommige mensen muren en anderen windmolens.’

We bouwen allemaal wel eens muren, maar met goede wil, met tijd en veel mildheid zijn we best wel in staat om plaats vrij te maken voor windmolens.

Mieke