



KLASSEN & CO

Wilskracht en veerkracht

Wanneer wij spreken over kracht, denken wij vaak aan doorzetten. We bewonderen mensen die volhouden, hun tanden op elkaar zetten en ondanks tegenslag blijven doorgaan. Wilskracht heeft dan ook een grote waarde. Zonder wilskracht zouden wij veel doelen nooit bereiken, geen moeilijke keuzes durven maken en niet de discipline ontwikkelen die het leven soms van ons vraagt.

Toch kent ook wilskracht haar grenzen.

Er zijn momenten waarop harder je best doen niet meer helpt. Integendeel. Juist wanneer het leven ons diep raakt, merken we dat nog meer controle, nog meer inspanning of nog meer doorzetten ons niet dichterbij onszelf brengt. Soms vergroot het zelfs de afstand tot wat wij werkelijk voelen.

Daar begint veerkracht.

Veerkracht is iets anders dan wilskracht. Zij ontstaat niet doordat wij ons sterker maken, maar doordat wij in contact blijven met wat het leven in ons oproept. Dat vraagt geen hardheid, maar juist beweeglijkheid. Wie voortdurend gespannen blijft om overeind te blijven, loopt uiteindelijk het risico te breken. Wie kan meebewegen zonder zichzelf te verliezen, ontdekt een andere vorm van kracht.

De natuur laat dat prachtig zien. Tijdens een storm lijkt de grote boom onverzettelijk. Hij blijft fier overeind staan en trotseert de wind. Het riet beweegt juist mee. Het buigt diep voor de kracht van de storm en lijkt daardoor kwetsbaar. Toch is het vaak het riet dat zich na de storm weer opricht, terwijl de boom juist kan breken. Niet omdat de boom zwak was, maar omdat starheid uiteindelijk minder veerkrachtig is dan beweeglijkheid.

Misschien geldt dat ook voor mensen.

Wanneer wij alles proberen vast te houden, voortdurend sterk willen zijn of geen ruimte meer ervaren om geraakt te worden, bouwen wij ongemerkt steeds meer spanning op. Dat voelt soms als kracht, maar het kost veel energie. Werkelijke veerkracht ontstaat wanneer spanning weer mag bewegen, wanneer wij niet langer alles hoeven te controleren en wanneer wij voldoende basiszekerheid ervaren om niet voortdurend op onze hoede te hoeven zijn.

Dat is lichamelijk voelbaar.

Wie zich veilig voelt, merkt vaak dat de ademhaling dieper wordt, de spieren zachter worden en het lichaam zich meer opent. Die verzachting wordt gemakkelijk verward met zwakte, terwijl juist daarin een andere vorm van kracht zichtbaar wordt. Verzachting is geen verslapping. Zij maakt het mogelijk om mee te bewegen met wat het leven van ons vraagt, zonder onze eigen richting kwijt te raken.

Juist daarom heeft veerkracht alles te maken met de artikelen die hieraan voorafgingen. Alleen wanneer wij kunnen voelen wat er in onszelf gebeurt, geraakt mogen worden door wat het leven ons brengt, voldoende basiszekerheid ervaren en present kunnen blijven in de ontmoeting met de ander, ontstaat de vrijheid om niet uitsluitend vanuit wilskracht te leven. Dan hoeven wij niet voortdurend weerstand te bieden aan wat zich aandient, maar kunnen wij beantwoorden aan de werkelijkheid zoals die op dat moment is.

Wilskracht en veerkracht sluiten elkaar daarom niet uit. Zij vullen elkaar aan. Soms vraagt het leven om doorzetten. Soms vraagt het om meebewegen. De kunst is niet om voor één van beide te kiezen, maar om te voelen wat de situatie op dat moment van ons vraagt. Juist daarin ligt de vrijheid om niet gevangen te raken in één manier van omgaan met het leven.

Misschien is dat wel de diepste betekenis van veerkracht. Niet dat wij nooit meer vallen of nooit meer geraakt worden, maar dat wij, juist doordat wij geraakt mogen worden, steeds opnieuw kunnen opstaan. Niet harder dan voorheen, maar vaak wijzer, zachter en tegelijkertijd sterker.

Roel Klaassen, Juli 2026