



THEMA 02

De Resilience Paradox

CORONA

RESILIENCE

PARADOX

Overal op de wereld vragen burgers, beleidsmakers, ondernemers en overheden zich momenteel af hoe ze resiliënt kunnen worden. De coronacrisis lijkt tot een apotheose te leiden van dit populaire ideaal dat de laatste decennia aan een heuse opmars bezig is in de samenleving. Het begrip resilience geeft daarmee iets te kennen over onze tijdsgeest en de manier waarop wij ons verhouden tot de wereld en onszelf. Er zitten waardevolle aspecten aan het ideaal, maar er schuilen ook gevaren in een eenzijdige fixatie op weerbaarheid en veerkracht.

Onze observaties

- Er is geen eenduidige definitie van het begrip *resilience*. Zoals in [dit artikel](#) van correspondent Lynn Berger uitgebreid besproken wordt, is het in allerlei domeinen een sleutelbegrip geworden en wordt het op [uiteenlopende wijze gehanteerd](#). In een zeer generieke omschrijving kunnen we *resilience* begrijpen als het vermogen om ten tijde van tegenslag of tegenspoed normaal te blijven functioneren. Bij een nadere specificatie – op dit punt begint doorgaans de onenigheid – wordt meestal de evenwichtstoestand (homeostase) van een systeem hierbij benadrukt. *Resilience* draait om een tijdelijk optimale aanpassing aan de externe stressor (allostase) en vervolgens het snelle herstel naar de oorspronkelijke of een nieuwe homeostase.
- Het begrip *resilience* is al lange tijd een populaire term in de psychologie en geestelijke gezondheidszorg. Het accent van [psychological resilience](#) ligt op mentale weerbaarheid: het vermogen om succesvol te reageren op flinke tegenslagen, traumatische gebeurtenissen of andere grote stressoren. Mentaal weerbare mensen zijn in staat zich goed aan te passen en zijn snel weer oude.
- In de ecologie betekende *resilience* oorspronkelijk vooral het vermogen om heftige klimaatverstoringen zoals langdurige droogte of heftige reval op te kunnen vangen, zonder dat het ecosysteem op lange termijn zijn evenwicht verliest. Tegenwoordig is er ook meer aandacht voor de mogelijkheid dat ecosystemen op den duur ook sterker kunnen worden of [nieuwe evenwichtssituaties](#) kunnen bereiken.
- *Resilience* speelt ook een steeds grotere rol voor ondernemers, investeerders, economen en toezichthouders. Zij verstaan *resilience* vooral als het vermogen om neerwaartse cycli, vraaguitval of recessie op te vangen. Banken worden sinds de financiële crisis regelmatig aan [stresstesten](#) onderworpen om te kijken of ze *resilient* zijn. En organisaties richten zich onder het mom van *resilience* op de redundantie en buffers van hun balans, diversificatie van de [waardeketen](#) en bestendigheid van [kasstromen](#).
- Ook bestuurskringen rondom [steden](#) en landen zijn niet [ongevoelig](#) voor het ideaal. Er worden over de hele wereld [chief resilience officers](#) aangesteld die moeten kijken of hun stad wel weerbaar en veerkrachtig is. Zo lanceerde ook Rotterdam onlangs zijn strategie voor een [weerbare stad](#).

Analyse

Een crisis maakt de vraag naar weerbaarheid extra urgent, maar resiliëncie was ook voor de coronacrisis al geruime tijd aan een heuse opmars bezig in de samenleving.

Om mee te beginnen kunnen we deze opmars en populariteit van resiliëncie begrijpen als een onvermijdelijk neveneffect van een andere manier van kijken naar de wereld. Resiliëncie gaat gepaard met een wereldbeeld dat gekenmerkt wordt door [complexiteit en onzekerheden](#). Dit wereldbeeld is enerzijds het gevolg van een [wetenschappelijke transformatie](#), maar hangt ook samen met de processen van globalisering en de reële of subjectieve dreiging van natuurrampen, economische crisis of terrorisme. Resiliëncie hoort bij een levensgevoel waarin we het idee [hebben in een permanente staat van crisis te verkeren](#). In onze hyperverbonden, complexe en onzekere wereld liggen onverwacht gevaar en ontwrichtende gebeurtenissen altijd op de loer, waardoor de vraag naar weerbaarheid en veerkracht aan urgentie wint.

Maar we zijn niet alleen de wereld anders gaan begrijpen, we zijn ook op een andere manier naar onszelf gaan kijken. Het ideaal resiliëncie won na de Tweede Wereldoorlog vooral dankzij de psychologie en ecologie aan populariteit, maar heeft zijn wortels eveneens in het biologisch denken van eind 19de en begin 20ste eeuw. Voor Darwin was aanpassing aan de leefomstandigheden uiteraard al een van belangrijkste drijfkrachten in de evolutie. En in het begin van de twintigste eeuw ontstaat er in de geneeskunde een [hernieuwde interesse in het zelfregulerend vermogen van een organisme](#) in relatie tot diens omgeving. Systemen kunnen om te overleven door externe invloeden tijdelijk uit balans raken, maar hebben tevens een natuurlijke neiging tot herstel van evenwicht. Wetenschappelijk inzicht in deze mechaniek betekent dat we de "natuur" van een zelfregulerend systeem een handje kunnen helpen om terug te veren. Dat geldt uiteraard voor ons eigen lichaam, maar deze manier van kijken bleek ook waardevol om bijvoorbeeld een politiek of economisch "lichaam" te begrijpen. Deze nieuwe manier waarop we onszelf en de wereld zijn gaan begrijpen hebben het mogelijk gemaakt dat we gezond blijven in onzekere tijden, doordat we steeds beter weten hoe we stressoren moeten opvangen, zonder dat we de toekomst nog hoeven te voorspellen of beheren. Voor een systeem dat weerbaar is maakt het niet uit wat er gebeurt, het kan tegen een stootje. Zo kunnen we mentale vaardigheden aanleren die de weerbaarheid vergroten, de juiste liquiditeitsbuffers op een bedrijfsbalans aanbrengen of de biodiversiteit van een ecosysteem vergroten, zodat deze systemen beter in staat zijn schokken op te vangen en zo snel mogelijk terug kunnen keren naar de evenwichtstoestand (homeostase) of [zelfs sterker uit de strijd kunnen komen](#).

Aan de idealen van weerbaarheid en veerkracht zitten daarom ontegenzeggelijk waardevolle aspecten. Maar er is de laatste jaren ook groeiende kritiek op het begrip, omdat het als modieuze term te pas en te onpas wordt aangehaald, waardoor vaak niet duidelijk is wat de term precies betekent en hoe men het eigenlijk meet. Naast deze discussies omtrent de definitie en het te losse gebruik, zijn er ook aan aantal meer substantiële kritieken.

Zo komt de weerbaarheid en veerkracht van individuen de

gemeenschap of de wereld niet altijd ten goede. Deze conclusie kwam naar voren in een [onderzoek](#) dat Lynn Berger aanhaalt naar de emotionele gevolgen van extreem weer. De studie toont aan dat personen die veerkrachtig en weerbaar zijn, minder geneigd zijn iets te doen aan de oorzaken van extreem weer. De wetenschappers bestempelen het als de resiliëncie paradox: individuele weerbaarheid kan haaks staan op de weerbaarheid van de groep of gemeenschap en deze zelfs [tegenwerken](#). Weerbaarheid en onverschilligheid bevinden zich op een gevaarlijk continuüm.

Andere kritiek op resiliëncie vinden we onder andere terug bij psycholoog Paul Verhaeghe. Hij wijst erop dat het ideaal resiliëncie veelvuldig wordt ingezet door beleidsmakers, organisaties en psychologen om de weerbaarheid van individuen te vergroten, maar zonder zich daarbij nog voldoende af te vragen over de [maatschappelijke context van individuen](#). Als een werkomgeving chronische stress oplevert, dan is het voor organisaties uiteraard ideaal om de weerbaarheid van individuen zelf op te krikken. Echter op het moment dat organisaties op deze manier erin slagen de burn-out-epidemie onder controle te houden, zijn ze automatisch minder geneigd vragen te stellen over de potentieel ongezonde aard van een werkcultuur. Gezondheid wordt vooral jouw verantwoordelijkheid. Het resulteert wederom in een resiliëncie paradox: weerbaarheid gaat hand in hand met systeemdenken, [maar kan gelijktijdig ook systemische oplossingen tegenaan](#). Tot slot is er de meer cultuurfilosofische kritiek dat resiliëncie op de lange termijn ook kan bijdragen aan een vijandige of gespannen afstandelijke houding ten opzichte van de wereld. Door continu met onze weerbaarheid bezig te zijn, interpreteren we de wereld en de ander steeds sterker en steeds consequenter als een vijandige bron van gevaar, onzekerheden en potentiële stressoren. We schieten daardoor in een permanente en [vrij stressvolle staat van paraatheid](#). Een gezonde bescherming tegen de wereld kan dan onttaarden in een ongezonde [afscherming van de wereld](#), waardoor we ons onthechten van anderen en de gemeenschappen waartoe we behoren.

Vreemd genoeg maakt deze overmatige bescherming ons ook juist kwetsbaar en kan onze [geestelijke gezondheid](#) eronder leiden, zoals in onderzoek naar de [overmatige afscherming van kinderen door ouders](#) ook veelvuldig naar voren is gekomen. Het resulteert in een volgende resiliëncie paradox: bescherming tegen het een maakt kwetsbaar jegens het ander. We werpen een beschermend schild over onszelf of onze kinderen, maar hebben hierdoor ook meer moeite met het aangaan van intimiteit, het opbouwen van vertrouwensbanden en worden zo kwetsbaar voor depressies en andere geestelijke stoornissen. Resiliëncie is een waardevol en belangwekkend begrip - zeker ten tijde van de huidige coronacrisis. Maar het is belangrijk dat we niet doorschieten in het werken aan onze weerbaarheid en veerkracht en oog houden voor de valkuilen die schuilgaan in de eenzijdige fixatie op dit populaire ideaal. Een eenzijdige focus op weerbaarheid in de coronacrisis kan ook leiden tot onverschilligheid, een verdere individualisering van de zorg en een vijandige en wantrouwende verhouding tot elkaar in het dagelijkse leven.

Implicaties

- **We arriveren in een lastige periode van de coronacrisis waarin de resiliëncie paradox duidelijk zichtbaar wordt. De eerste fase van urgentie en samenhorigheid is achter de rug. Regels versoepelen, maar we zijn nog lang niet terug bij af. In het "nieuwe normaal" maakt afstand ons als samenleving weerbaar op de korte termijn, maar er schuilen ook veel gevaren in deze "normale afstand" voor onze gezondheid op de lange termijn. Zo is eenzaamheid slecht voor het immuunsysteem en vermindert een geïsoleerd leven het aantal kwalitatieve levensjaren in een moordend tempo.**
- **Sinds de financiële crisis is er meer aandacht voor de stabilisaties van het systeem als geheel. Banken die te groot worden maken het systeem kwetsbaar, i.e. het "too big to fail" mechanisme. Toch openbaart de coronacrisis dat ook de economie als geheel momenteel nog steeds met dezelfde worstelingen zit. Grote bedrijven hebben omwille van de werkgelegenheid een impliciete bail-out. De fixatie op stabiliteit van dit soort bedrijven in goede tijden maakt kwetsbaar ten tijde van crisis.**