

SUNITA SAH

DE WAARDE VAN WEERBAARHEID

**ONTDEK DE KRACHT VAN
KLEINE DADEN VAN VERZET**



Oude definitie (Oxford English Dictionary, 2024)

verzet, zelfstandig naamwoord

de macht uitdagen van; moedig of openlijk weerstand bieden

Nieuwe definitie (Sunita Sah, 2025)

verzet, zelfstandig naamwoord

handelen in overeenstemming met je eigen waarden wanneer er druk is om dat niet te doen

INLEIDING

HAAL DE KNIE WEG

Als je terugkijkt op de lange en duistere geschiedenis van de mensheid zul je zien dat er meer gruwelijke misdrijven zijn gepleegd uit volgzzaamheid dan er ooit zijn gepleegd uit rebellie.¹

C.P. Snow

Op 25 mei 2020 reageerden twee nieuwbakken politieagenten in Minneapolis op een oproep over een man die met vals geld wilde betalen bij een buurtwinkel.²

Eenmaal ter plaatse zagen ze de verdachte, een zwarte man van in de veertig, achter het stuur van een auto zitten. Een van de agenten hield de man onder schot en dwong hem om uit het voertuig te stappen. Ze sloegen de man in de boeien.

Er kwamen nog twee agenten aan. Die drukten de man op de grond en de meest ervaren agent van de vier, een man genaamd Derek Chauvin, zette zijn knie in de nek van de man.

De meeste mensen kennen de rest van dit verhaal:

Hoe George Floyd, met zijn gezicht tegen de grond gedrukt, telkens weer zei dat hij geen lucht kreeg.

Dat hij het uitschreeuwde van de pijn en vervolgens zijn bewustzijn verloor.

Dat Chauvin zijn knie meer dan negen minuten tegen Floyds nek aangedrukt hield – zelfs toen Floyd geen teken van leven meer vertoonde, zelfs toen de ambulancemedewerkers aankwamen.

De dood van George Floyd legde de ergste vorm van systemisch racisme en politiegeweld bloot. Niet iedereen wil graag worden herinnerd aan wat er gebeurde, en er zijn ook mensen die hun best doen om het ons te laten vergeten.

Wat ik zo verschrikkelijk vind als ik de beelden van die dag bekijk, is niet alleen de aanblik van de man op de grond of het afschuwelijke beeld van de knie in zijn nek.

Het zijn ook die twee agenten: de ene een witte man, op zijn vierde werkdag; de andere een zwarte man, op zijn derde werkdag. De ene houdt Floyds benen vast, de andere hurkt over zijn rug – ze volgen Chauvins voorbeeld terwijl een menigte ontzette omstanders Chauvin smeekt om zijn knie van George Floyds nek te halen.

De witte agent was Thomas Lane. Zevenendertig jaar oud; zijn grootvader was rechercheur bij Moordzaken geweest en zijn overgrootvader hoofdcommissaris van politie in Minneapolis.³

De zwarte agent was Alex Kueng. Kueng, de zoon van een witte moeder en een zwarte vader en meer dan tien jaar jonger dan Lane, was bij de politie gekomen in de hoop deze van binnenuit te hervormen.⁴ Veel mensen die hij kende – onder wie zijn vier geadopteerde broers en zussen, van wie er één ooit was gearresteerd omdat hij politieagenten had gefilmd en met een taser was bedreigd – wantrouwen de politie. Kueng had bijna zijn hele leven gezien hoe de relatie tussen zijn gemeenschap en de politie verslechterde. Tegen zijn familie en vrienden had hij gezegd dat hij een brug zou kunnen slaan door bij de politie te

gaan. Hij zou kunnen helpen om mensen zoals zijn broers en zussen te beschermen, mensen zoals hij – mensen zoals George Floyd.

Maar op die dag in mei voerden allebei deze nieuwelingen de bevelen van Derek Chauvin uit en hielden ze George Floyd in bedwang. Ik krijg koude rillingen van die beelden. Kueng voelt twee keer of Floyd nog een hartslag heeft. Ook als hij die niet kan voelen, blijft hij Chauvin gehoorzamen. Lane vraagt twee keer of ze Floyd misschien niet beter op zijn zij kunnen leggen, maar als hem ‘nee’ wordt gezegd, blijft hij Chauvin gehoorzamen.

Deze twee agenten waren het dichtst bij de knie van Derek Chauvin. Ze hadden hem weg kunnen halen. Ze hadden tegen Chauvin kunnen zeggen dat hij moest stoppen. Ze hadden kunnen vragen of het echt nodig was om een man vast te blijven houden die allang geen verzet meer bood.

Maar dat deden ze niet.

Toen ik de beelden en de verslaggeving in de weken daarna bekeek, bleef ik me afvragen: waarom verloor Alex Kueng op dat moment het doel uit het oog waarvoor hij bij de politie was gegaan? Waarom zette hij zijn waarden opzij?

Waarom heeft Thomas Lane, die Chauvin twee keer vroeg of ze Floyd niet op zijn zij moesten leggen – een eenvoudige handeling die Floyds leven had kunnen redden – zijn bezorgdheid niet duidelijker kenbaar gemaakt en ‘stop’ gezegd?

Heeft een van hen zich op enig moment gerealiseerd dat er iets helemaal mis was en dat ze door meegaand te zijn de moord die aan de gang was niet hebben voorkomen?

Ik ben een arts die organisatiepsycholoog is geworden; ik heb tientallen jaren onderzoek gedaan naar ethiek, advies en invloed. Veel van mijn onderzoek richt zich op waarom en wan-

neer mensen bepaalde orders, bevelen of adviezen accepteren of negeren. En na de moord op George Floyd bleef ik mezelf afvragen: wat zou ik zelf gedaan hebben?

Net als de meeste mensen geloof ik dat ik moreel besef heb. Ik vind het niet oké om een man op straat te doden. Ik geloof dat politieagenten mensen horen te beschermen en geen geweld tegen hen mogen gebruiken.

Ik zou graag geloven dat als ik in de schoenen van die agenten had gestaan, ik die dag anders zou hebben gehandeld. Ik zou graag geloven dat ik me had uitgesproken. Dat ik wel ‘stop’ had gezegd.

Maar verzet en autoriteit zijn dingen die ik al jaren bestudeer. En wat ik heb geleerd is dat we, wat we ook over onszelf geloven, vaak meegaan in dingen, zelfs als we weten dat we dat niet zouden moeten doen, in zowel levensbedreigende als onbeduidende situaties. We zijn zo geconditioneerd om ons te schikken – vooral in bepaalde contexten – dat we ons misschien niet eens realiseren dat een bepaald moment vraagt om in verzet te komen, tot het te laat is. We denken dat we onder die omstandigheden het juiste zullen doen, maar dan bevriezen we, verward en onvoorbereid. We slagen er niet in om onze waarden in daden om te zetten.

Net als de meeste mensen wil ik graag geloven dat ik zo iemand ben die de knie van Derek Chauvin van de nek van George Floyd zou hebben gehaald.

Maar ben ik dat wel echt?

Een paar jaar voor die dag in Minneapolis, toen ik in Pittsburgh woonde, bezocht ik de spoedeisende hulp omdat ik ineens intense pijn in het midden van mijn borstkas voelde. Dit soort pijn had ik nog nooit gehad en ik maakte me zorgen.

Binnen een paar minuten was ik door de triage heen en werd ik door een verpleegkundige door de klapdeuren naar een onderzoeksruimte gebracht. De dokter was een jonge en zelfverzekerde witte vrouw; haar smetteloos witte, keurig gestreken jas en onberispelijk gestylede korte zwarte haar pasten bij haar serieuze gezicht en no-nonsense manier van doen. Ze luisterde naar mijn hart en ademhaling en deed toen een electrocardiogram, waaraan ze niets bijzonders zag. Ik was opgelucht en vertelde haar dat mijn pijn afnam. Ik verwachtte dat ze me zou ontslaan, maar in plaats daarvan vertelde ze me dat ik een CT-scan moest ondergaan voordat ze me kon laten gaan.

‘Waarom?’ vroeg ik.

‘Gewoon om zeker te weten dat je geen longembolie hebt,’ zei ze. Vanwege mijn medische opleiding wist ik dat een longembolie – een bloedprop in de longen – een felle, stekende pijn in de borst veroorzaakt. Een pijn waardoor in- en uitademen moeilijk wordt. We noemen dat ‘pleuritische pijn op de borst’, en daar had ik geen last van. Ik wist zeker dat de scan niet nodig was, want waar ze op die scan naar zouden zoeken, dat had ik niet. Bovendien zou een CT-scan me blootstellen aan ioniserende straling – gemiddeld ongeveer zeventig keer meer dan een röntgenfoto.⁵ Dat is nog steeds een kleine hoeveelheid, maar elke blootstelling aan straling kan het risico op kanker in de toekomst verhogen. Dus waarom zou ik dat risico nemen als er niet echt reden toe was?

Als wetenschapper met besluitvorming en medische ethiek als specialisatie weet ik daarbij hoe kostbaar en schadelijk overdiagnose en overbehandeling kunnen zijn. Ik weet dat in de geneeskunde ‘*less is more*’ kan opgaan. Ik ben het ook eens met de basisprincipes van de medische ethiek, waaronder ‘geen kwaad doen’ en ‘autonomie van de patiënt’.⁶ Ik ben ervan over-

tuigd dat patiënten zich niet moeten onderwerpen aan onnodige procedures of behandelingen, alleen maar omdat ‘het nu eenmaal gebruikelijk is’.⁷

Ik had nee moeten zeggen.

Maar ik lag op een ziekenhuisbed in een kille kamer en staarde omhoog naar de tl-lampen. De dokter vroeg me niet naar mijn mening. Ze vertelde me wat ze ging doen. En voordat ik bezwaar kon maken, was ze weer verdwenen en had iemand anders me de scankamer in gereden. Voor me lag de plastic tunnel van de CT-scanner, met zijn verhoogde platform. Ik ging erop zitten.

‘Het is maar een klein beetje straling, toch?’ vroeg ik aan de radiologisch laborant terwijl ze de apparatuur instelde, ook al wist ik het antwoord al.

‘Nou...’ zei ze aarzelend, voordat ze verder ging met haar instructies.

Ik wilde die scan niet. Ik had die scan niet nodig.

Maar ik wilde ook niet dat het medische team zou denken dat ik hun oordeel niet vertrouwde. Ik wilde geen toestanden veroorzaken.

Dus toen de laborant het me vroeg, ging ik liggen, waarna de machine opstartte.

Terwijl de buis van de scanner zoemde en klikte, lag ik daar met stomheid geslagen.

Ik wist dat de scan die ik onderging onnodig was. Ik wist dat het niet overeenkwam met mijn waarden. Ik wist dat het schadelijk kon zijn.

En toch had ik ermee ingestemd. Tegen beter weten in was ik akkoord gegaan met wat de dokter wilde.

Waarom?

Omdat zij het me opdroeg.

Jaren later, toen ik de nieuwsberichten over de dood van George Floyd zag, dacht ik terug aan dat moment.

Ik was niet eens in staat geweest me te verzetten tegen het bevel van een glimlachende vrouw.

Dus hoe kwam ik er dan bij dat ik een man met een pistool zou kunnen tegenhouden?

Er is natuurlijk een enorm verschil tussen het ondergaan van een onnodige CT-scan en de moord op een man laten gebeuren. Het feit dat ik mijn mond niet opendeed had alleen tot gevolg dat ikzelf een kleine dosis straling moest ondergaan. Het feit dat Alex Kueng en Thomas Lane gehoorzaamden droeg bij aan de onnodige dood van een ander mens.

Ik kan niet precies weten wat er door de hoofden van die beginnende agenten ging tijdens die negen minuten en negentwintig seconden dat George Floyd op de grond lag. Maar in talloze situaties zoals die van hen, en die van mij, en vele daartussenin, gehoorzamen we voordat we überhaupt de tijd hebben om na te denken. Als we wel eventjes een moment hebben, vragen we ons misschien af: ga ik hierin mee, ook al voelt het niet goed?

En in te veel situaties, met kleine en grote gevolgen, bij beslissingen die anderen raken en beslissingen die alleen op onszelf betrekking hebben, is het antwoord helaas: ja.

Dat kan schokkend zijn, maar als organisatiepsycholoog verrast het me niet. Mijn onderzoek heeft keer op keer laten zien dat de waarden waar iemand in gelooft heel anders zijn dan hoe iemand zich in werkelijkheid gedraagt. Talloze experimenten hebben me geleerd dat er voor velen een enorme afstand is tussen wie we denken te zijn en wat we daadwerkelijk doen.

Daarbij toont mijn onderzoek aan dat het voor de meeste mensen heel erg moeilijk is om een bevel van een autoriteit, een collega of zelfs een vreemde te negeren – en dat bevel hoeft niet eens uitgesproken te zijn. In weerwil van onze idealen en beste bedoelingen kiezen we meestal voor volgzaamheid boven verzet, onderwerping boven disruptie, meegaandheid boven weerbaarheid.

Dit gebeurt, wat er ook op het spel staat en of de situatie nu levensbedreigend is of doodgewoon. De constante tussen mijn situatie en die van de beginnende agenten – in mijn geval klein en persoonlijk, in hun geval groot en met enorme gevolgen voor een hele familie en het hele land – is dat kritieke moment van meegaandheid. En dat moment vindt overal plaats – op elke werkplek, in elk huis, in elk klaslokaal; het herhaalt zich in elke arena van de samenleving, van onze intieme relaties tot onze overheidssystemen.

Verzet is de uitzondering. Volgzaamheid is de regel.

Maar dat hoeft niet zo te zijn.

In 2008 ben ik vanuit het Verenigd Koninkrijk naar de Verenigde Staten verhuisd en in de daaropvolgende jaren hebben een aantal van de hardnekkigste burgerprotesten in de Amerikaanse geschiedenis plaatsgevonden. Van Occupy Wall Street tot Black Lives Matter; van Colin Kaepernick tot Emma González; van de Women's March tot Standing Rock en de coronaprotesten tegen de verplichte gezichtsmaskers. De jaren die ik in de Verenigde Staten heb doorgebracht zijn opvallend vanwege het openlijke verzet dat in die tijd heeft plaatsgevonden.

Mensen hebben marsen gehouden, ze hebben met spandoeken gedemonstreerd, ze zijn in staking gegaan. En dat deden ze ondanks een overheid die steeds autoritairder werd, een opko-

mende controlestaat en een sterk gepolariseerd politiek klimaat. Zowel juridische als sociale druk maakt de daad van rebellie steeds moeilijker – en daarmee voor sommigen des te noodzakelijker.

Brede sociale bewegingen kunnen een verschil maken. Maar hoe zit het met kleinschalig verzet?

Elk protest bestaat uit duizenden individuele demonstranten; elke demonstratie kent honderden individuele borden. Ieder van hen maakt een bewuste keuze om in verzet te komen: om op te komen voor waar ze in geloven, wat het ze ook kost.

Als psycholoog ben ik geïnteresseerd in wat deze individuele actoren motiveert en waar ze toe in staat zijn. Wat stelt hen in staat hun aarzeling of druk van buitenaf te overwinnen? Wat maakt dat ze de sociale kosten, de materiële gevolgen en zelfs het risico voor hun fysieke veiligheid naast zich neerleggen? Wat gaat er, met andere woorden, om in ons hoofd als we besluiten om in verzet te komen?

Wat gaat er door het hoofd van mijn tienerzoon als ik hem zeg dat hij zijn huiswerk moet maken voordat hij zijn Xbox aanzet... en hij vervolgens precís het tegenovergestelde doet?

Is een actie wel echt een daad van verzet als deze gebaseerd is op de overtuigingen of wensen van iemand anders?

Hoe kan onze impuls om in verzet te komen tegen ons worden gebruikt?

En vooral: hoe beslissen we wanneer we ja zeggen en wanneer we nee zeggen?

De antwoorden op deze vragen zijn niet alleen op straat, in de hoofden van revolutionairen en beeldenstormers of in collegezalen te vinden.

Je vindt ze in ons allemaal. Want voor elk moment van breed maatschappelijk verzet zijn er duizenden kleinere momenten,

interacties van bescheiden verzet waarvan de impact niet gevoeld wordt buiten ons eigen leven – dat wil zeggen, niet met een.

Misschien is het een tiener die weigert mee te doen aan pesten op het schoolplein.

Misschien is het de enige vrouwelijke advocaat in het kantoor die weigert meer werk aan te nemen dan haar mannelijke collega's.

Misschien is het een jongere die een familielid uitdaagt omdat die aan tafel een discriminerende opmerking maakt.

Zulke momenten staan niet in de geschiedenisboeken, maar dat wil niet zeggen dat ze niet echt zijn, of dat die kleine beslissingen om in verzet te komen niet ook een enorme maatschappelijke impact kunnen hebben.

Sterker nog, elke sociale beweging begint met één individuele keuze. En we staan allemaal voor keuzes zoals die waar Alex Kueng en Thomas Lane op die noodlottige dag in Minneapolis voor stonden. In onze gezinnen, onze banen en onze relaties; thuis en op kantoor; op straat en tijdens vergaderingen van schoolbesturen – allemaal komen we elke dag in situaties terecht die ons dwingen om te beslissen:

Gehoorzaam ik?

Of kom ik in verzet?

Hoe we deze vragen beantwoorden, verandert niet alleen ons eigen leven. Het kan ook de wereld veranderen.

Dit boek gaat over leren om weerbaar te worden; verzetten in plaats van gehoorzamen. Het gaat over hoe je een leven kunt leiden dat strookt met je eigen waarden. Het gaat over hoe je voorkomt dat je medeplichtig wordt aan een situatie die tegen je principes indruist. Het gaat over wat het betekent om ja te

zeggen, wat het betekent om nee te zeggen en wat er gebeurt op het kritieke moment dat we een keuze moeten maken tussen die twee opties.

Als wetenschapper begin ik graag met het definiëren van de terminologie die ik gebruik. Dus voordat we verder gaan, wil ik uitleggen wat ik bedoel met verzet.

De meeste mensen denken bij het woord ‘zich verzetten’ aan verzet. In de Oxford English Dictionary (OED) wordt ‘zich verzetten’ gedefinieerd als ‘moedig of openlijk weerstand bieden’ en ‘verzet’ als ‘weigeren te gehoorzamen’ en ‘zich opstandig gedragen’.

Ik ben het meestal niet oneens met de OED. Ik ben per slot van rekening opgegroeid in het Verenigd Koninkrijk. Maar als sociaal wetenschapper en psycholoog geloof ik dat deze definitie te beperkt is. Ik zou graag een nieuwe definitie van ‘verzet’ willen bepleiten. Een definitie die recht doet aan onze individuele vrijheid om te handelen zoals ons goedgebeurt.

Verzet betekent handelen in overeenstemming met je eigen waarden wanneer er druk is om dat niet te doen.

Dat klinkt eenvoudig, maar jaren van onderzoek laten zien dat dit veel gemakkelijker gezegd is dan gedaan.

Velen van ons denken niet diep na over wat onze waarden precies zijn, tenzij we er expliciet naar worden gevraagd. Waarden zijn geen feiten, overtuigingen, doelen of doelstellingen. Ze zijn niet afhankelijk van onze politieke voorkeur of religie en ze veranderen niet wanneer we ons in een andere situatie met andere mensen bevinden. Waarden laten zich vaak in een enkel woord vangen, zoals eerlijkheid, gelijkheid en compassie. Het zijn woorden die een grote betekenis en een enorme kracht hebben als we ze elke dag in de praktijk zouden kunnen brengen.

Maar onze samenleving is niet ingericht op verzet. We worden niet altijd gestimuleerd om in overeenstemming met onze waarden te handelen, als het al is toegestaan. Van jongs af aan wordt ons geleerd hoe we moeten gehoorzamen en dat meegaandheid goed is en je verzetten slecht. Dat soort instructies krijgen we niet voor hoe we in verzet moeten komen.

Dus maar al te vaak geven we zonder nadenken onze individuele vrijheid om te handelen op. We zeggen ja als we het niet menen. We zeggen geen nee als we dat wel zouden moeten doen.

We verzetten ons actief tegen verzet.

In mijn onderzoek heb ik drie belangrijke redenen gevonden waarom dit gebeurt:

1. We staan onder enorme druk om mee te gaan in wat anderen van ons willen, of dat nu autoriteitsfiguren, vrienden, familie of zelfs vreemden zijn.
2. De meesten van ons begrijpen niet echt wat volgzzaamheid en verzet betekenen.
3. Als we eenmaal besluiten om in verzet te komen, om te handelen naar onze ware waarden, weten we niet hoe we dat moeten aanpakken. We missen het vermogen om ons innerlijke verzet om te zetten in daadwerkelijke actie.

Als gevolg daarvan is ons leven vol met stille meegaandheid, momenten van aanvaarding van de status quo waar we bijna niet eens bij stilstaan. Ik zeg 'bijna', omdat de meesten van ons zich wel ongemakkelijk voelen op dit soort momenten, wanneer onze volgzzaamheid of acceptatie wordt verondersteld. Ik voelde het in de onderzoeksruimte bij die dokter toen ik me liet scannen terwijl ik dat niet wilde. Misschien voelden die nieuwe

agenten het ook, terwijl die negen minuten voorbij tikten: een gevoel dat er iets mis was, maar dat ze niet de middelen hadden om er iets aan te veranderen.

Je hebt het zelf waarschijnlijk ook weleens gevoeld: een soort machteloosheid, een aarzelend onvermogen om te handelen volgens je eigen waarden, een ja terwijl je niet echt ja bedoelde. Het kan zich uiten als spanning in je nek, hoofdpijn, buikkramp, zweten of een algemeen gevoel van onbehagen. Het is normaal om van dat gevoel af te willen of het te negeren.

En toch is dat ongemak de sleutel tot onze kracht om in verzet te komen, te trotseren of om weerbaar te zijn. Het is een intern kompas dat ons terugleidt naar onze waarden. Maar we negeren het vaak ten gunste van algemene volgzaamheid – aan mensen met zeggenschap, culturele gebruiken of de heersende sociale normen.

De krachten die leiden tot meegaandheid zijn complexer dan ze lijken, maar ze zijn niet onoverkomelijk. We weten misschien niet altijd hoe we ons moeten verzetten.

Maar dat kunnen we wel leren.

We denken vaak dat weerbaarheid iets is wat **LUID**, **brutaal** is en veel nadruk behoeft – ook wel: heftig, boos en agressief – of als heroïsch, bovenmenselijk en onbereikbaar. Maar de waarheid is dat het dat allemaal niet hoeft te zijn. Weerbaarheid heeft ook een rustiger, kleinschalige kant die een enorme impact kan hebben op ons leven en het leven van de mensen om ons heen. Het is niet alleen weggelegd voor dappere of uitzonderlijke mensen: het is beschikbaar en noodzakelijk voor ons allemaal. We kunnen onze weerbaarheid tonen op manieren die voor ons het meest comfortabel en natuurlijk aanvoelen, zonder dat er veel spanning en angst bij komen kijken. En hoe meer

we oefenen, hoe beter we ons voorbereiden op het kritieke moment als dat zich eenmaal aandient.

Ik zal delen wat ik heb geleerd uit talloze wetenschappelijke onderzoeken en mijn eigen persoonlijke reis toen ik oefende om mezelf te transformeren van een ‘braaf meisje’ dat meedeed om erbij te horen tot iemand die weerbaar is wanneer het moet. Ik zal ook verhalen delen van mensen uit alle lagen van de bevolking die zich op onverwachte manieren weerbaar hebben getoond, soms dwars tegen de stroom in.

We kunnen onze baan, onze vrienden en de steun van onze gemeenschap kwijtraken – wat er op het spel staat hangt af van de groep waar je toe behoort. Vrouwen, mensen van kleur en andere gemarginaliseerde groepen met minder macht bevinden zich vaak in situaties waarin ze zich vaker weerbaar moeten tonen. En de prijs van hun verzet kan hoog zijn.

Toch laten veel van de verhalen in dit boek zien dat de prijs van meegaandheid ook heel hoog kan zijn. En hieruit blijkt dat weerbaarheid iets is waar we allemaal iets aan hebben. Als we onze waarden overboord gooien heeft dat zowel psychologische als lichamelijke gevolgen en tast het ons gevoel van eigenwaarde aan. Maar als we ons kunnen losmaken van de cultuur van meegaandheid die ons omringt, kunnen we beginnen met het scheppen van nieuwe mogelijkheden voor onszelf en de gemeenschap waarin we leven. Uiteindelijk is de vrijheid om weerbaar te zijn en je te verzetten de vrijheid om ons ware zelf te zijn.

Toen ik begon met het schrijven van dit boek, vroeg iemand me: ‘Wat wil je dat mensen doen na het lezen van je boek?’

Dat is een goede vraag, en alle antwoorden die diegene in eerste instantie suggereerde, pasten niet helemaal: ‘Wil je een revolutie beginnen?’

Misschien, als de situatie daar om vraagt.

‘Wil je de straat op gaan?’

Als het nodig is.

‘Wil je een veiligere en betere werkomgeving en bevredigender persoonlijke relaties creëren?’

Absoluut.

Maar waar ik het meest in geïnteresseerd ben, is in de eerste dominosteen die omvalt. Het omslagpunt van elk protest, hoe klein ook: de individuele beslissing om in verzet te komen, met al zijn complicerende factoren: psychologisch, cultureel, sociaal en politiek.

Weerbaarheid vraagt niet om een constante staat van verbiterde rebellie. En het vraagt ook niet om grootse acties. Het vraagt zelfs niet om confrontatie.

Je hoeft geen Mahatma Gandhi of César Chávez, Marsha P. Johnson of Malala Yousafzai te zijn. Je hoeft niet politiek actief te zijn. En je hoeft al helemaal niet de hele tijd in verzet te komen.

Het enige wat je moet doen is durven.

Durven om je een leven voor te stellen dat overeenkomt met jouw waarden. Durven om je eigen vrijheid van handelen terug te winnen. Durven om beslissingen te nemen die in overeenstemming zijn met je diepste innerlijke principes, ongeacht de druk van buitenaf.

Dit boek gaat niet over het opzetten van een beweging. Het is geen handleiding voor burgerlijk verzet. Het is geen geschiedenis van protestbewegingen of een analyse van het huidige sociale en politieke activisme.

Het gaat over wat je moet doen als je in een onderzoeksruimte te horen krijgt dat je onnodige scans moet ondergaan.

Het gaat over hoe je moet reageren als je erachter komt dat

je veel minder betaald krijgt dan je collega voor hetzelfde werk – en hoe je moet inschatten wat zo'n reactie je kan opleveren en wat de risico's zijn.

Het gaat over hoe je opkomt voor jezelf en anderen, wanneer de rest van de zaal zwijgt.

Het gaat over hoe je je beste bedoelingen omzet in actie, ongeacht de tegenstand.

Het gaat over hoe je het enige leven dat je hebt kunt leven in overeenstemming met wat je echt belangrijk vindt.

Het gaat over leren hoe je de knie kunt weghalen.