

Liefde doet pijn en kinderen zijn ettertjes

HET LEVEN IS GEEN FEEST. ANDO ROKX. UITGEVERIJ

HOGREFE. ISBN 978 90 79729 42 5. € 19,95

Het leven is een feest, maar je moet zelf de slingers ophangen'. Ooit stal een man mijn hart met deze tegeltjes-wijsheid. Helaas bleek hij met iemand anders dan mij het feestje te willen bouwen. Eindeloos piekeren was het gevolg. Over wat ik verkeerd had gedaan en wat ik voortaan anders zou doen. Ik besloot nóóit meer verliefd te worden. En het leven was helemaal geen feest! Tot die laatste conclusie komt ook klinisch psycholoog en psychotherapeut Ando Rokx in *Het leven is geen feest*. Hij laat van een aantal levensgebieden – liefde en relaties, kinderen, werk, psychische en fysieke gezondheid – zien dat het tegenwoordig zo populaire 'maakbare geluk' een mythe is. Proberen te voldoen aan ideaalbeelden als betrouwbare en liefdevolle partners en liefhebbende ouders kan alleen maar leiden tot zelfveroordeling en zelfdiskwalificatie. Liefde doet nu eenmaal pijn, kinderen zijn ettertjes en de ideale baan bestaat ook niet.

Rokx laat zien hoe Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kan helpen bij deze worstelingen. Oplossen van psychisch leed is geen doel van ACT; wel dat leed minder het gedrag en het leven te laten bepalen. Het idee erachter is accepteren dat pijn bij het leven hoort. Zich verliezen in verdriet of gekwetstheid, of pijnlijke gevoelens proberen te vermijden lost het leed niet op, maar houdt het juist in stand. Door van een afstandje – en met een korrel zout – naar je gedachten en gevoelens te kijken, ontdek je wat werkelijk van waarde is. Naar die waarden kun je vervolgens gaan leven. Als je treurt om een man die je voor een ander heeft verlaten, kun je bijvoorbeeld ontdekken dat trouw en betrouwbaarheid belangrijke waarden voor je zijn. Dan kun je stoppen met piekeren over wat je zelf allemaal verkeerd hebt gedaan, en gaan bedenken hoe je in het leven om wilt gaan met die waarden. En wellicht is het – als prettige bijkomstigheid –

dan minder erg om zo'n onbetrouwbare man kwijt te zijn geraakt. ACT is niet alleen geschikt voor 'dagelijkse worstelingen', ook mensen met psychische klachten als angststoornis, depressie, trauma, zelfmoordgedachten, of zichzelf opofferende mantelzorgers kunnen ACT gebruiken.

Het leven is geen feest is geen zelfhulpboek. Het is – al doet de titel anders vermoeden – ook geen cynisch boek, maar geeft een heldere introductie in de methode ACT. Rokx waarschuwt dat het makkelijk klinkt: je waarden bepalen en daarnaar leven. Consequent toepassen van ACT is hartstikke moeilijk. Maar als je veel oefening krijgt en vaak stilstaat bij wat er in je gebeurt, wordt het wel steeds makkelijker. Dan is het maar goed dat het leven geen feest is. (HELENE HUBERS)

