

BOEKBESPREKING: HET LEVEN IS GEEN FEEST

Ad Bergsma

‘Ze genoot nog te veel van haar liefdesverdriet om op haar strandvakantie open te staan voor de leuke jongen die achter haar aan liep.’ Deze zin las ik als tiener in het toen net nieuwe tijdschrift *Flair*. Het was voor mij een openbaring dat je niet alleen gedachten en gevoelens hebt, maar dat je die ook nog een keer van een afstandje kunt bekijken en beoordelen, net zoals mensen dat doen die van zichzelf zeggen dat ze ‘gelukkig ongelukkig’ zijn.

Dertig jaar later is dit inzicht uitgegroeid tot een belangrijke nieuwe stroming in de psychotherapie, namelijk de Acceptatie en Commitmenttherapie (ACT), waarover de psychotherapeut Ando Rokx het boek *Het leven is geen feest* heeft geschreven. Mijn grote inzicht uit de *Flair* is verrijkt met een methode om slimmer om te gaan met die primaire gedachten en gevoelens. Besteed serieus aandacht aan de gevoelens en gedachten in het hier en nu, maar besef dat je er niet mee samenvalt. Of om de woorden van Rokx te gebruiken: laat je niet regeren door de spam in je hoofd, maar handel naar wat je belangrijk en waardevol vindt. Eigenlijk kun je zeggen dat het inzicht uit de *Flair* een huwelijk is aangegaan met de slogan van Nike: *Just do it*.

Rokx heeft er niet meer dan dertig pagina’s voor nodig om de belangrijkste ideeën van ACT op een toegankelijke manier te beschrijven en in de leergeschiedenis van ieder individu te plaatsen. De belangrijkste gedachte is dat onze primaire gedachten vooral geschikt zijn om problemen in de buitenwereld op te lossen, maar je loopt het gevaar een inflexibele piekeraar te worden als je het logische probleemoplossende vermogen loslaat op onaangename gevoelens in je binnenwereld. Accepteren dat pijn bij het leven hoort, is dan de beste uitweg.

Rokx belooft geen zelfhulpboek af te leveren, maar hij spoort je vervolgens aan ACT toe te passen op jezelf, je psychische klachten, je relaties met anderen, de liefde, het ouderschap, je werk en je lichamelijke problemen. Rokx noemt dit zelf een paradox, wat suggereert dat er een diepe gedachte achter verborgen zit, maar hij belooft ‘niet dat, als je je nu maar aan de instructies houdt, al je problemen zullen verdwijnen en het levensgeluk voor het oprapen ligt.’

Vandaar ook dat Rokx zijn boek de ondertitel *De mythe van het maakbare geluk* heeft meegegeven. Hij besteedt daarbij geen enkele regel aan geluksonderzoek of aan het feit dat 80% van de Nederlanders zichzelf volgens het SCP als gelukkig bestempelt. Kennelijk is geluk voor Rokx een volstrekt rimpelloos bestaan zonder uitdagingen en tegenslagen. Als je geluk opvat als het paradijs op aarde, dan kun je constateren dat maakbaar geluk een mythe is.

THERAPEUTISCHE BESCHIEDENHEID

Rokx zet zich af tegen zelfhulpboeken en therapieën die beloven psychische problemen op te lossen. Ik erken dat er soms meer beloofd wordt dan gerechtvaardigd is, en dat het daarom verstandig is in een zelfhulpboek de

onvolkomenheden van het leven te belichten. Maar ik geloof niet dat er in therapeutenland sprake is van een mythe van het maakbare geluk. Was het niet Sigmund Freud die stelde dat een geslaagde behandeling hooguit de neurose zou kunnen vervangen door de ellende van alledag? Deze therapeutische bescheidenheid kom ik nog steeds op veel plaatsen tegen.

Rokx gebruikt het woord mythe graag als kapstok om zijn eigen visie als realistisch neer te zetten. Als hij bijvoorbeeld de 'mythe van de zelfontplooiing' behandelt, dan weerlegt hij die met twee argumenten, namelijk dat hele volksstammen naar beeldschermen staren en dat veel werkzaamheden routinematig worden verricht. Daarna volgt alleen nog een uitsmijter dat je op zijn minst een poging zou moeten doen de veertig jaar die je werkt zinvol te besteden. Is hier sprake van een mythe waar Rokx stiekem zelf in gelooft? Vervolgens gaat hij dieper in op de 'mythe van de collegialiteit', die hij weerlegt met de constatering dat collega's niet altijd het beste met je voor hebben. Goh.

CLICHÉ OF WIJSHEID

Als Rokx de gedachten van ACT gaat toepassen op praktische levensgebieden, dan blijft hij steken in clichés die hij probeert op te pimpen tot diepere wijsheden door ze af te zetten tegen zelf verzonnen mythes. Mijn probleem is niet dat de clichés van Rokx niet waar zijn, maar dat ze saai gebracht worden. Grootmoeders wijsheden koesteren werkt alleen als je erin slaagt ze fris en origineel te presenteren. De clichés zijn immers algemeen bekend, maar veel mensen missen de wijsheid om zichzelf die eigen te maken en te doorleven. Juist het overbrengen van clichés vergt veel creativiteit en vakmanschap van de zelfhulpauteur, en die lijken bij Rokx nog niet volledig ontwikkeld.

Mijn grootste bezwaar tegen *Het leven is geen feest* betreft de schijnbare naïviteit waarmee Rokx de beperkingen van het denken behandelt. Zijn slotzin raadt mensen aan vaker zelf hun koers te bepalen en 'niet langer een speelbal te zijn van die wonderlijke kronkels in je hoofd'. De denkmachine die hij wil uitschakelen, lijkt mij tegelijkertijd de machine te zijn die de waarden produceert die het leven richting moeten geven. De mensen is gespleten genoeg om te kunnen genieten van liefdesverdriet, maar zowel het primaire als het metaniveau ontstaat ergens in dat gekke brein van ons. We hebben geen beter ik in ons hoofd waar we ons op kunnen verlaten bij het gebruiken van onze denkmachine.

*A. Rokx (2011). Het leven is geen feest; De mythe van het maakbare geluk
Amsterdam: Hogrefe Uitgevers, 160 p., € 19,95*

Ad Bergsma

Psycholoog, gepromoveerd op het proefschrift *Onvolmaakt geluk*
(www.grootstegeluk.nl), Apeldoorn