

Voor je gelezen door **Ilse Ariëns, Martin van der Gaag** en **Frieda Pruim**. Boekentip? Mail redactie@genoeg.nl



Heelheid in gebrokenheid

Veel mensen streven in deze tijd naar een perfect uiterlijk door de gemanipuleerde beelden die ze zien op sociale media. Ze vergelijken zichzelf niet meer met mensen van vlees en bloed, maar met gefotoshopte beelden van anderen en van zichzelf. Met als gevolg dat ze massaal bij cosmetisch chirurgen aankloppen, want ze denken dat er pas van ze gehouden wordt als ze er perfect uitzien.

Tegenover dit ideaalbeeld zet hoogleraar psychologie Liesbeth Woertman in haar toegankelijk geschreven boek *Je bent al mooi* het beeld van 'heelheid in gebrokenheid', waarbij we al onze mooie en minder mooie kanten opnemen in wie we zijn. Volgens haar zijn we op ons mooist als we níet met ons uiterlijk bezig zijn, maar opgaan in wat we graag doen: in de tuin werken, dansen, zingen, met kinderen spelen, aandachtig luisteren. Dan ontspannen onze spieren, verschijnt er een glimlach op ons gezicht en gaan onze ogen stralen. Beoordelen we ons uiterlijk in de spiegel, dan zetten we de boel juist vast. Dat vond ik een interessante observatie.

Aangrijpend wordt het boek als Woertman beschrijft dat ze in 2017 baarmoederhalskanker kreeg. Haar partner, kinderen en vier vrienden sleepten haar door de zware chemotherapie en bestralingen heen. Hoewel ze er door deze behandelingen naar eigen zeggen zeker niet knapper op werd, tastte de ziekte haar zelfvertrouwen niet aan: omdat er van haar werd gehouden. (FP)

Liesbeth Woertman: *Je bent al mooi. De schoonheid van imperfectie*. Ten Have, € 18,99. ISBN 9789025906887.

Luisterend oor bij kinderterreur

De vraag 'Waarom heb jij kinderen?' hoor je zelden. Maar de 20 (!) procent van de vrouwen die géén moeder wordt, moet zich regelmatig nader verklaren of verdedigen. 'Wat zielig, je weet níet wat je mist!' 'Wat egoïstisch!' Ondertussen kent het uiteraard helemaal niet egoïstische gedweep met eigen kroost door ouders vaak juist nauwelijks grenzen. In dit veelzijdige pamflet onderzoekt Liesbeth Smit die moderne 'kinderterreur' door serieus alle nuances van een leven zonder eigen kinderen onder de loep te nemen. Belangrijke inzichten: kinderloosheid (dat woord!) is meestal geen vooropgezette keus – het loopt vaak gewoon zo. En hebben mensen zonder eigen kinderen niet een heel eigen rol? Om naar al die opbrandende ouders te luisteren, bijvoorbeeld? Schrijnend en taboedoorbrekend zijn de bekentenissen van vertwijfelde ouders, over zich werkelijk vreselijk gedragende kinderen

waar ze misschien wel spijt van hebben. Smits vlotte, toegankelijke stijl levert ook heerlijke verzamelingen clichés die mensen elkaar naar het hoofd slingeren, inclusief gevatte antwoorden (zestig stuks op 'waarom je ze niet hebt'). Want inderdaad, toekomstige pensioenen bezwerende ouders: betalen wij niet nú al jullie kinderbijslag? (MvdG)



Liesbeth Smit: *Echte vrouwen krijgen een kind. De stille revolutie van de niet-moeder*. Nijgh & van Ditmar, € 20. ISBN 9789038806525.

Boeken Tips



Verbeter jezelf

Een boek over hoe je gedrag kunt afleren en aanleren 'voor mensen die vinden dat er nog iets aan hen zelf of aan iemand anders te verbeteren valt'. Vermakelijk, maar wel serieus en goed onderbouwd door de auteur, die hoogleraar Klinische Psychologie is aan de Universiteit Leiden. (IA)

Willem van der Does: *Geluk is ook niet alles. Tips en adviezen voor een beter leven*. Scriptum, €17,50. ISBN 9789463191531.



Scheten

Jelle Hermus van SoChicken.nl heeft een vervolg geschreven op *Steeds Leuker*. Hij leert je hoe korte en eenvoudige meditaties je helpen om minder te piekeren. En hij laat zien hoe je anders naar problemen kunt kijken. Je gedachten zijn als scheten, zegt hij. Ze ontstaan in je lichaam, maar je kunt ze laten verdwijnen. (IA)

Jelle Hermus: *Leven met de wind mee. Minder drama in je leven, meer rust in je hoofd*. Kosmos, €20. ISBN 9789021572659.