

JACKY VAN DE GOOR & PEET DE JONGE

# **PARELS IN DE SHIT**

**Lichter leven  
in tijden van pijn, verlies  
en ander gedoe**

**VANDUUREN**  
PSYCHOLOGIE

# Inhoudsopgave

Welkom in de shit	11
1 Deze slechte dag komt nooit meer terug	25
2 Stop je shit in je handtas	29
3 In het verleden gebeurt niks meer	33
4 Durf je te laten dragen	37
5 Het zo houden is ook een plan	43
6 Pak je leven terug	47
7 Leef als een baby	51
8 Week je etiketten los	55
9 Leef in de vandagen	60
10 Dit is mijn leven, er is geen ander leven	64
11 Twijfel is wat je wel weet	69

12	Zinloosheid kan ook heel zinvol zijn	73
13	Elk station is anders	76
14	De was opvouwen is ook meditatie	81
15	Regel positieve lijfmomenten	85
16	Niet alles kan	87
17	Leef als een e-bike	91
18	Shit verandert je unieke kwaliteiten niet	94
19	Houd je gedachten aan de lijn	98
20	Groet je verdriet	101
21	Zie de kleur in de sleur	107
22	Geluk is inclusief ongeluk	111

23	Wees wee-moedig	115
24	Vervang perfect door ongeveer	119
25	Gun jezelf hoop	122
26	Grote stenen eerst	127
27	Stil is fijn	131
28	Een ander woord, een andere werkelijkheid	135
29	Willen moet je ook maar kunnen	139
30	Ook binnen een shitverhaal kun je geluk hebben	143
31	Eenzaamheid is ook een vorm van verbondenheid	147
32	Wees blij verdrietig	151
33	De weg eindigt niet	155
	Epiloog	159
	Register	163
	Noten	169
	Literatuur	171



## Welkom in de shit

En gelukkig en betekenisvol leven – wie wil dat niet? Toch is dat niet altijd even simpel, weten wij uit eigen ervaring. Want wat doe je als iets je overkomt waar je niet om hebt gevraagd? Of als je steeds maar tegen jezelf aanloopt?

Het zijn vragen die ons, Peet en Jacky, beiden bezighouden. In de vaart van het alledaagse leven is er immers altijd wel ergens gedoe. Stress, frustratie, twijfel, onzekerheid, somberte, eenzaamheid – kortom: shit. Het is een hele kunst om daar niet verstrikt in te raken en verbonden te blijven met wat er werkelijk toe doet. En wat is dat eigenlijk, wat er echt toe doet? Het is een zoektocht die Jacky al haar hele leven bezighoudt en die leidde tot haar onderzoek naar zin in het alledaagse leven. Peet leeft al veertien jaar met kanker en weet sinds vier jaar dat ze ongeneeslijk ziek is. En daarin heeft ze haar eigen zoektocht. Want hoe blijf je positief leven als je hele wereld – en alles wat daarin vanzelfsprekend is – op zijn kop staat? Als je geconfronteerd wordt met kwetsbaarheid, ziekte en de eindigheid van je leven?

Over al deze shit – en hoe je daarmee omgaat – gingen wij in gesprek. En in die ontmoetingen gebeurde telkens iets bijzonders. Peets inzichten over het leren leven met ziekte bleken ook

van toepassing te zijn op het gedoe in Jacky's leven. Want ook in een gezond leven is tijd kostbaar, heb je te accepteren dat je niet alles in de hand hebt en is het van belang om te zorgen dat negatieve gedachten niet met je aan de haal gaan. Peets verhalen wisten Jacky elke keer te raken en inspireren, en ook omgekeerd was dat het geval: Jacky's reflecties en de inzichten uit haar onderzoek leidden ook voor Peet telkens weer tot verdieping en nieuwe perspectieven.

*Hoe blijf je positief leven als  
je hele wereld op zijn kop staat?*



In dit boek nemen we je mee in onze gesprekken. Het is een boek voor iedereen die zich in deze zoektocht herkent. Op een mindere dag of in een moeilijke periode in je leven, wanneer geluk even ver te zoeken is. Of wanneer dat zelfs onmogelijk lijkt te zijn: wanneer je geconfronteerd wordt met ziekte of een naderende dood, met een verbroken relatie of het verlies van een baan. Wanneer je kampt met een depressie of burn-out, of leeft met angst en eenzaamheid. Wanneer het leven zinloos voelt. Iedereen krijgt immers te maken met grotere en kleinere onregelende ervaringen. Bij je geboorte krijg je ze er gratis bij. Toch kunnen deze ervaringen ook iets positiefs met zich meebrengen. Afhankelijk van hoe je ernaar kijkt en ermee omgaat. Want hoewel je niet alles in je leven in de hand hebt, hoef je niet bij de pakken neer te gaan zitten. De gesprekken in dit boek helpen je om 'de parels in de shit' te zien. Om te zien wat

het leven te allen tijde de moeite waard maakt. En te kiezen voor licht, zonder de donkere kant van het leven te ontkennen. Ter inspiratie op die momenten dat het (l)even tegenzit.

## Over ons

**Peet** (1967) is moeder van twee zoons van in de twintig. Ze werkte als communicatieadviseur. Dat werk was haar lust en haar leven. Maar haar gezondheid gooide roet in het eten: ze raakte eerst deels en vervolgens volledig arbeidsongeschikt. Veertien jaar geleden werd na een kerstvakantie, waarin ze heel moe was en vijf kilo afviel, essentiële trombocytose geconstateerd. Een zeldzame vorm van bloedkanker die weliswaar leidt tot heel weinig energie en een grote prikkelgevoeligheid, maar mits goed behandeld een normale levensverwachting geeft. In 2020 kreeg ze rugpijn, die ze weet aan een verkeerde thuiswerkhouding in coronatijd. Maar toen haar huisarts haar uiteindelijk naar de EHBO stuurde, kreeg ze te horen dat ze uitgezaaide borstkanker had. Ze werd meteen opgenomen en kwam pas tweeënhalve maand later weer thuis, omdat de uitzaaiingen in haar wervels zo groot waren dat een dwarslaesie dreigde. Met het perspectief van nog een, twee, misschien drie jaar te leven. Die jaren zijn inmiddels voorbij; ze heeft het geluk dat de hormoontherapie de boel tot nu toe goed onder controle houdt.

Beide ziektes hebben een grote invloed op haar leven. Als van origine Zeeuwse is ze echter van het type ‘niet klagen, maar dragen’. Psychologen, mindfulnessstrainingen, boeken en de wijsheid van gewone mensen hebben haar enorm geholpen. Niet alleen bij het omgaan met ziekte en eindigheid, maar ook bij ander gedoe in haar leven. Want dat is er natuurlijk ook: oude patronen, relaties, werk, moederschap, noem maar op. Alle waardevolle inzichten – over het leven, over zichzelf – kiepte ze in een document dat ze ‘kwartjes’ noemde. Dat werd de studie psychologie die ze altijd had willen doen als haar zoons het huis uit waren.

Peet leeft niet met een bucketlist, maar kiest voor een zo normaal mogelijk leven. En grijpt mooie dingen aan die nog op haar pad komen. Zoals het maken van dit boek.

**Jacky** (1968) werkt ruim 25 jaar als organisatiecoach en leiderschapstrainer. Ze is getrouwd, moeder van een dochter en twee zoons, en in haar vrije tijd een bevlogen beoefenaar van improvisatietoneel. Ze studeerde industrieel ontwerpen en startte daarin ook haar loopbaan. Maar al snel werd duidelijk wat ze eigenlijk al wist: de echte dingen in het leven zijn geen dingen. Dit leidde in 1999 tot de keuze om zich in te zetten voor de groei en bloei van mensen en organisaties. Eerst in loondienst, vanaf 2006 vanuit haar eigen bureau *Legende*.

Zingeving is daarin de rode draad. In haar eigen leven is ze altijd een zoeker geweest en kent ze gevoelens van leegte en zinloosheid goed. Ze leerde met vallen en opstaan hoe het vele moeten dat ze zichzelf oplegt het betekenisvolle ontmoeten in de



weg staat. In 2016 kreeg haar man een aantal herseninfarcten, wat een moeilijke periode inluidde voor haar gezin en haar relatie. Ze confronteerden Jacky met zichzelf en lieten haar een aantal existentiële thema's diep doorleven.

Ook in haar werk ziet Jacky hoe wezenlijk het thema 'zinggeving' is. En merkt ze hoe mensen, door de steeds groter wordende nadruk op snelheid, efficiency, prestatie en controle in de samenleving, hun bezieling verliezen in werk en leven. Hoe vind je dan zin – en houd je dat vast?

In haar zoektocht naar zin verzamelde Jacky geen 'kwartjes' zoals Peet, maar verhalen van mensen over betekenisvolle momenten uit hun leven. Die vormden de basis voor haar promotieonderzoek naar zinggeving aan het StoryLab van de Universiteit Twente. In 2021 behaalde ze de doctorstitel.

Het zoeken houdt echter niet op en zet zich voort in vervolgonderzoek en het schrijven van boeken.

**Wij**, Peet en Jacky, leerden elkaar kennen via het werk, al voordat Peet ziek werd. We hielden altijd contact en praatten dan bij over leven en werk, over opgroeiende kinderen, alledaags gedoe – en ziek zijn. De gesprekken in dit boek bouwen voort op deze ontmoetingen.

## GEEN SHIT, GEEN PARELS

Een parel – met veel geluk vind je er eentje in een gesloten oester. Maar hoe ontstaan parels? Net als wij hebben oesters voor hun groei en ontwikkeling een voedende omgeving nodig, maar krijgen ze ook shit te verduren: ongewenst gedoe. Zo kunnen parasieten of stukjes schelp de oester binnendringen, die de oester irriteren en haar ontwikkeling verstoren.

De oester reageert op zo'n indringer door deze in te kapselen in parelmoer, dat laagje voor laagje wordt aangebracht. Langzaam transformeert de indringer zo van een schadelijke stoorzender in een onschadelijke, glanzende parel. Je vindt parels dus alleen in oesters die met shit te maken krijgen. Sterker nog: is er geen shit, dan ontstaat er geen parel.

## Dit is mijn leven, er is geen ander leven

‘Dit is mijn leven, er is geen ander leven.’ Zo’n twintig jaar geleden zei een vriendin dat tegen me, op het moment dat ze in een crisis zat. Voor haar was het een eyeopener en heel helpend. Maar ik begreep er werkelijk niets van. Ik dacht: je kunt toch iets anders van je leven maken? Toch voelde ik ergens dat het waar moest zijn. Inmiddels weet ik dat je het leven helemaal niet in de hand hebt. Dat je het helemaal niet zo kunt beïnvloeden, dat het zeker niet maakbaar is. En dat je je dus maar hebt te verhouden tot het leven dat je hebt.

### Maar is dat niet heel pijnlijk?

Nu vind ik dat niet meer pijnlijk. Maar toen ik mijn eerste ziekte kreeg wel. Ik vond het echt een doembeeld dat ik altijd ziek en moe zou blijven. In die tijd zei iemand tegen me: ‘Je moet het gewoon accepteren.’ Ik voelde de goede bedoeling, maar ik kon die persoon wel de woonkamer uit meppen! Je weet totaal niet waar je het over hebt, dacht ik. En wat is dat dan, acceptatie? Moet ik het dan niet meer erg vinden?

Maar berusten in het gegeven dat dit mijn leven is en dus stoppen met dat verzet in mijn hoofd – ‘ik had zo graag dit gewild, ik kon toch dit en dat kan nou niet meer...’ – dat geeft zoveel rust. Ik ben er nu veel beter in. Maar dat is een proces van jaren geweest hoor, en heel hard werken.

*Wat is dat dan, acceptatie? Moet ik het dan niet meer erg vinden?*



Het klinkt alsof die zin je ook heel erg met twee benen op de grond zet.

Ontzettend! Het werkt heel aardend. Van ‘nou oké, dit gebeurt er nu en dat wil ik eigenlijk niet, maar ik zal ermee moeten dealen, er het beste van moeten maken’. Als ik nu naar mijn leven kijk, zie ik een goed leven. Ondanks alles. Dat komt omdat ik nu veel meer gefocust ben op de fijne, vaak kleine dingen. Dat kan de zon zijn die ineens door de ramen naar binnen schijnt of een leuk appje van iemand. En ik merk het sneller op als ik weer terugschiet in verzet. Bijvoorbeeld als ik jaloezie voel, omdat iemand anders iets doet wat ik ook graag had gewild. Dan zeg ik tegen mezelf: ‘Hé, maar dit is mijn leven, er is geen ander leven! Stop met die negatieve gevoelens en dat gedoe in je hoofd.’ En dan focus ik me op iets wat ik wel kan, op wat wel fijn is. Of ik ga iets simpels doen. De was opvouwen, een pan soep maken. Dat helpt ook.



## ONVOORWAARDELIJK JA

Accepteren dat dit je leven is: makkelijker gezegd dan gedaan. Maar wezenlijk om positief te kunnen leven. Het is een belangrijk uitgangspunt in de positieve psychologie en in het boeddhisme<sup>15</sup>, dat er zelfs een speciaal woord voor heeft: *tathata*. Tathata betekent onvoorwaardelijk 'ja' zeggen tegen de werkelijkheid: het is zoals het is. Het is de bereidheid om de persoon te zijn die je werkelijk bent, in het leven dat je hebt gekregen.

Erken dat het leven niet alleen maar leuk is, is de boodschap. Stop met vechten tegen wat je niet wilt. Laat gevoelens van verdriet, boosheid en rouw er gewoon zijn, zonder je ertegen te verzetten, ervan weg te lopen of je erdoor te laten meeslepen. Want het is juist het verlangen naar wat er niet is of wie je niet bent, waardoor je je ongelukkig gaat voelen.

Maar als iemand vraagt of ik de niet-fijne dingen kwijt zou willen, dan zeg ik meteen: 'Neem maar mee, ik hoef ze niet meer!' Dat natuurlijk wel. Herken jij hier iets in?

Ja, het zet me aan het denken. Vooral aan de periode direct na de herseninfarcten van mijn man. Daardoor veranderden er dingen in zijn gedrag, die doorwerkten op onze relatie en ons gezin. Alsof je in één keer met een andere man bent getrouwd. Dat was voor mij een hele moeilijke tijd en daarin herken ik ook jouw verzet: dit wil ik niet! Het was af en toe echt heel ingewikkeld tussen ons. En op een oppervlakkige laag kun je zeggen: dan ga je toch weg als het zo moeilijk is? Dan kies je toch voor een ander leven? Maar ik voelde heel sterk dat dat een vlucht zou zijn. Zoals jij zegt: dit is mijn leven! Dit is wat er is, dit is wat er op mijn pad komt.

Die periode was heel dubbel. Enerzijds onzeker, eenzaam en angstig: help, hoe ga ik hiermee om? Maar tegelijkertijd voelde ik een vreemd soort positieve spanning: dit kan me ook ergens brengen waar ik nog nooit ben geweest. En als ik dat uit de weg ga, dan mis ik iets, dan laat ik iets liggen. Wat voor diepere lagen heeft het leven nog meer? Wat voor lagen heeft de liefde nog meer? Dat aangaan, dat was niet bepaald leuk of makkelijk, maar wel verrijkend. In de zin dat het nieuwe inzichten gaf over mezelf...

... en zo te horen over het leven an sich! En kun je dan ook het vertrouwen voelen dat het altijd wel goed komt of goed is, weliswaar op een andere manier dan dat je dacht?

Dat vind ik moeilijk. Eigenlijk voel ik vooral het vertrouwen dat het goed is dat je dingen aangaat in je leven, niet zozeer dat het goed komt. Want wat is 'goed' eigenlijk? Dit is mijn leven, er is geen ander leven, dat is wat het voor mij betekent: aangaan wat je tegenkomt. Want als je het aangaat, ga je dingen zien die je niet eerder hebt gezien. En dat dat waardevol is, ongeacht waar dat toe leidt, daarin heb ik het volste vertrouwen.

*Als je het aangaat, ga je dingen zien  
die je niet eerder hebt gezien.*



De quick fix – weggaan – is dus eigenlijk helemaal geen fix, maar een vorm van vluchten naar een ander leven.

Ja! Want als ik dat doe, dan doe ik iets tekort, dan doe ik misschien vooral wel mijzelf tekort. Of eigenlijk niet eens mezelf, maar mijn leven. Het is een soort respect voor het leven dat je gekregen hebt en te leven hebt.