

JACKY VAN DE GOOR & PEET DE JONGE

PARELS IN DE SHIT

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

VANDUUREN
PSYCHOLOGIE

PARELS IN DE SHIT

JACKY VAN DE GOOR & PEET DE JONGE

PARELS IN DE SHIT

Lichter leven
in tijden van pijn, verlies
en alledaags gedoe

VANDUUREN
PSYCHOLOGIE

Inhoudsopgave

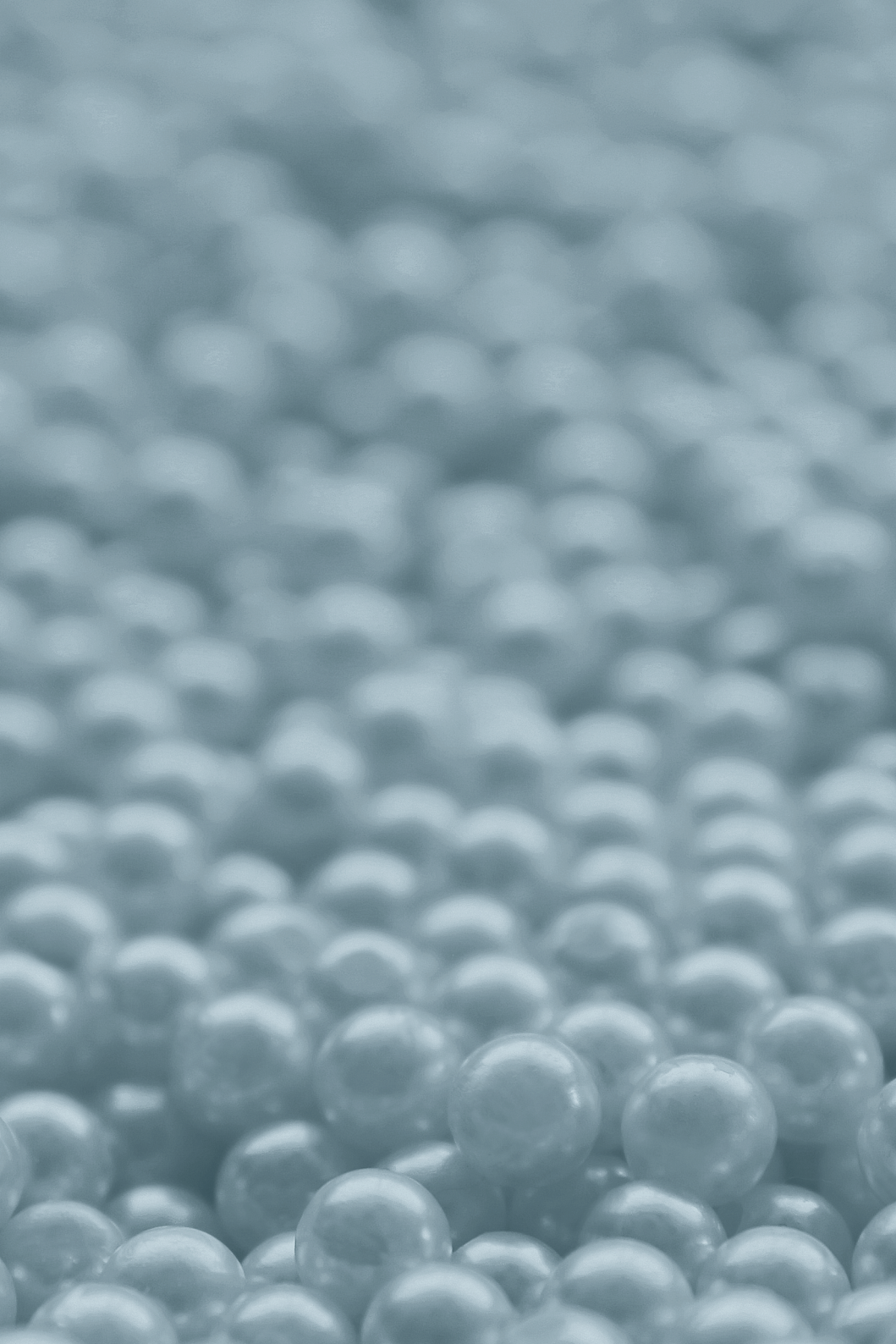
Welkom in de shit	11
1 Deze slechte dag komt nooit meer terug	25
2 Stop je shit in je handtas	29
3 In het verleden gebeurt niks meer	33
4 Durf je te laten dragen	37
5 Het zo houden is ook een plan	43
6 Pak je leven terug	47
7 Leef als een baby	51
8 Week je etiketten los	55
9 Leef in de vandagen	60
10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

Te midden van haat vond ik in mezelf
een onoverwinnelijke liefde.
Te midden van tranen ontdekte ik in mezelf
een onoverwinnelijke glimlach.
Midden in de chaos vond ik in mezelf
een onoverwinnelijke kalmte.
Ik realiseerde me, door alles heen,
dat ik midden in de winter in mezelf
een onoverwinnelijke zomer vond.
En dat maakt me gelukkig.
Want het betekent dat hoe hard de wereld ook
tegen me aan duwt,
er in mezelf iets sterkers is – iets beters,
dat terugduwt.

ALBERT CAMUS



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.

Over shit – en parels

Het leven is niet altijd leuk. Het leven kan zelfs ronduit shit zijn. Als iemand weet dat dat waar is, is Peet dat wel. Maar waar hebben we het eigenlijk over, als we het over ‘shit’ hebben? Het is nogal een containerbegrip. En hoe gaat dat samen met lichter leven? In deze paragraaf geven we opheldering over deze vragen. Vanuit verschillende bronnen – waaronder Jacky’s eigen onderzoek naar zin in het leven – geven we kader en context aan het centrale thema van dit boek.

Shit: het is leed, gedoe en pijn in verschillende vormen en verschillende gradaties.



Laten we beginnen bij shit. Er is geen officiële definitie voor, toch kennen we het allemaal. Er is grote shit, zoals een ongeheelrijke ziekte, maar ook kleine shit, in alledaags gedoe. Shit is de bus missen, je sleutels vergeten, je telefoon kapot laten vallen. Stressen over het op tijd zijn voor een afspraak. Maar shit is ook zorgen hebben over je werk, over geld, over je kinderen. Het is zakken voor je examen, de afwijzing op een sollicitatie, een niet-bijgelegde ruzie, het verdriet om een verbroken relatie. Een dierbare verliezen. Shit is ziek zijn, eenzaam zijn, bang of onzeker zijn. Shit is twijfelen, worstelen met een schuldgevoel. Of je gewoon ellendig voelen, zonder dat daar een duidelijke oorzaak voor lijkt te zijn.

Shit: het is leed, gedoe en pijn in verschillende vormen en verschillende gradaties. Kleine shit valt vaak nog op te lossen: de telefoon kun je laten repareren en meestal rijdt er nog wel een volgende bus. Grote shit is van een andere orde. Daarvoor bestaat geen pasklare oplossing, geen lifehack of quick fix. Toch mag je shit nooit onderling vergelijken, benadrukt psycholoog Edith Eva Eger¹, die zelf de Holocaust overleefde en zich specialiseerde in traumaverwerking. Want er is geen hiërarchie in lijden. Er bestaat geen absolute graadmeter, geen grafiek die aangeeft welk leed erger is dan ander leed, stelt zij. Je kunt immers nooit weten welke impact een bepaalde gebeurtenis op iemand heeft. Schijnbaar onbenullige huis-, tuin- en keukenzorgen kunnen een uiting zijn van een veel dieperliggende pijn. Achter kleine, alledaagse shit kan grote shit verscholen liggen: leed of pijn waar we allemaal in ons leven mee te maken krijgen. Want hoe sterk onze levens ook verschillen, voorbij de oppervlakte worden we allemaal geconfronteerd met dezelfde thema's. Met levenszorgen of *existential givens*, zoals ze worden genoemd, die inherent zijn aan ons menselijk bestaan. Psychiater Irvin Yalom² benoemt er vier: de dood en de eindigheid van het leven, verbonden zijn versus alleen zijn, vrijheid versus verantwoordelijkheid, en zinloosheid. 'Universele shit' zou je ze ook kunnen noemen. Je weet niet wanneer en in welke vorm je ze tegenkomt, wel dat je ze zult tegenkomen. Ze zetten je vertrouwde wereldje ruw op zijn kop. En confronteren je met oncontroleerbaarheid, eindigheid, kwetsbaarheid en niet-weten.

En dat is niet fijn. Al helemaal niet in een wereld waarin geluk zo'n beetje de norm is geworden. Waarin het je te doen staat om er goed uit te zien, om succesvol te zijn, om te voldoen aan het perfecte plaatje. De *happiness imperative*³ wordt dat genoemd: geluk als sociale verplichting. In een wereld waarin vrijwel alles maakbaar is, is geluk niet meer iets wat je toevalt, maar wat je zelf in de hand hebt. Jij bepaalt, jij hebt de regie over je leven. Pijn, verlies en tegenspoed zijn dan al gauw een vorm van mislukking. Shit is voor losers.

*Hoe sterk onze levens ook verschillen, we worden
allemaal met dezelfde thema's geconfronteerd.*



Gelukkig komt hier langzaam beweging in. Steeds meer wordt onderkend dat shit gewoon bij het leven hoort – of je dat nu wilt of niet. Het heeft geen zin je ertegen te verzetten, je hebt het te leren omarmen, uiten en delen. Jacky's promotieonderzoek bevestigt dit en doet er nog een schepje bovenop. Voor dat onderzoek⁴ vroeg zij honderden mensen om antwoord te geven op één vraag:

'Stel dat je uit je hele leven één herinnering mee mag nemen naar de eeuwigheid, alle andere worden gewist. Welke kies je dan?'

Wat blijkt? Zoals je wellicht zou verwachten kiezen veel mensen een mooie, fijne herinnering. Een huwelijk, de geboorte van een kind, een intiem samenzijn met vrienden, een verstild

moment in de natuur. Een moment met alleen maar positieve emoties, variërend van blij, grappig en extatisch tot sereen, verwonderd en ontroerd. Toch is dat in lang niet alle herinneringen het geval: een aanzienlijk deel van de mensen kiest juist een herinnering die niet alleen maar fijn te noemen is. Ze kiezen een moment waarin juist de genoemde existentiële thema's een hoofdrol spelen: ziekte, depressie, dood, afwijzing en ongeluk. Momenten met een ondertoon van pijn en lijden. Maar merkbaar is dat niet waar het om gaat en is er meer dan alleen de ellende. Merkbaar zijn mensen in staat om dit soort momenten – dwars door de pijn, de angst of het verdriet heen – als heel waardevol te ervaren. Zo waardevol, dat ze de herinnering eraan als enige uit hun hele leven willen meenemen.

*Blijkbaar is er meer
dan alleen de ellende.*



En dat brengt ons bij de *positieve psychologie*. Een relatief nieuwe stroming in de psychologie, die zich toelegt op manieren waarop we een goed leven kunnen leiden. De positieve psychologie stelt niet zozeer onze problemen, klachten, angsten of stoornissen centraal, maar kijkt juist naar manieren waarop we ondanks of zelfs dankzij deze problemen positief kunnen leven. Hoe we ons welzijn kunnen vergroten en kunnen *floreren*⁵: gelukkig zijn met het leven dat we hebben gekregen én een betekenisvol leven leiden met aandacht voor onszelf en voor anderen. Positieve psychologie kijkt naar mensen vanuit hun

grootsheid en veerkracht, naar hun talenten en waarden. Niet alleen op die momenten dat het leven soepel en gladjes verloopt, maar ook op moeilijke momenten.

En dat zie je in Jacky's onderzoek terug. De herinneringen laten zien dat pijnlijke, ontregelende ervaringen het leven een extra dimensie kunnen geven, doordat je zin en betekenis vindt waar je die eerder niet had gezien of gezocht. Ze tonen wat er op de meest moeilijke, kwetsbare momenten wél mogelijk is: welke 'parels' daar te vinden zijn. Het zijn verhalen van helen en verzachten, van steunen, aanmoedigen en volharden. Bij uitstek momenten van zingeving en persoonlijke groei.

*Je wordt geen slachtoffer door wat je overkomt,
maar door de manier waarop je met die situatie omgaat.*

Edith Eva Eger zegt het heel mooi: 'Lijden is universeel, maar het slachtofferschap is optioneel.' Je wordt geen slachtoffer door wat je overkomt, maar door de manier waarop je met die situatie omgaat. *Levenskunst*⁶ wordt dat ook wel genoemd. Die gaat ervan uit dat we als mensen vrij zijn en daarmee verantwoordelijk voor de keuzes die we maken – zowel in hoe we kijken als in wat we doen. Dat betekent niet dat je alles in je leven in de hand hebt. Dat het leven alleen maar leuk, mooi en gezellig is of vrij van pijn. Wel dat het aan jou is om er iets van te maken. Om de 'parels in de shit' te zien. Hoe je dat kunt doen, lees je in dit boek.