



# ‘Jongen, je moet meer lachen!’

Peter Zijlstra over de lichte en donkere kanten van zijn bestaan.

TEKST EN BEELD: PETER ZIJLSTRA

Op de foto zie je mij samen met mijn opa en oma tijdens een etentje in 2009 om het behalen van mijn bul te vieren. Wat een feestelijk moment. Ze waren zó trots op mij. Je ziet dat heel mooi in deze foto terug. Mijn oma volop aan het genieten van het moment. Ik met een brede glimlach. En mijn opa, de rust zelve, trots en helemaal in zijn nopjes om ons zo te zien stralen..

Ze leven allebei helaas niet meer, maar kijkend naar deze foto zie en voel ik hoeveel ze voor mij betekend hebben. Ik denk dan ook nog vaak terug aan mijn oma die met enige regelmaat tegen mij zei: 'Jongen, je moet meer lachen, je hebt zo'n mooie lach!' Ze zei dat waarschijnlijk niet alleen omdat ik een mooie lach heb, maar vooral omdat ze het mij gunde meer van leven te genieten, de mooie dingen te zien, in het licht te staan. Ze

had gelijk. Ik voel me nou eenmaal comfortabeler in het donker. Voor mijn gevoel dichter bij mijn vader, die zelfmoord pleegde toen ik nog maar zes jaar oud was. Door te lachen steek ik over naar het licht en kan genieten van het moment.

Probeer het maar eens. Lach! Voel je wat er gebeurt? Ik wel. Ik merk direct dat er energie mijn lichaam instroomt. Dat

alles om mij heen mooier wordt. Alle kleuren worden feller. De zon doet extra zijn best. En ik denk direct aan alle fijne mensen om mij heen, alle liefde en mooie dingen in het leven. Hoe goed we het eigenlijk hebben. Ik krijg het gevoel dat ik de hele wereld aan zou kunnen.

Die lach. Die energie. Dat gevoel. Die geven mij houvast, juist in deze periode. En ja ik heb mijn serieuze, zakelijke, soms donkere kant nodig om door deze periode heen te komen, om bijvoorbeeld mijn bedrijf door deze fase heen te leiden. Maar dat kan alleen als ik ook die andere kant, die lach, de positiviteit, het licht toelaat en omarm. Mijn hoofd en hart in balans. Licht en donker onlosmakelijk verbonden. 🌀

---

# ‘Jongen, je moet meer lachen!’

Peter Zijlstra over de lichte en donkere kanten van zijn bestaan.

---

TEKST EN BEELD: PETER ZIJLSTRA



Op de foto zie je mij samen met mijn opa en oma tijdens een etentje in 2009 om het behalen van mijn bul te vieren. Wat een feestelijk moment. Ze waren zó trots op mij. Je ziet dat heel mooi in deze foto terug. Mijn oma volop aan het genieten van het moment. Ik met een brede glimlach. En mijn opa, de rust zelve, trots en helemaal in zijn nopjes om ons zo te zien stralen..

Ze leven allebei helaas niet meer, maar kijkend naar deze foto zie en voel ik hoeveel ze voor mij betekend hebben. Ik denk dan ook nog vaak terug aan mijn oma die met enige regelmaat tegen mij zei: ‘Jongen, je moet meer lachen, je hebt zo’n mooie lach!’ Ze zei dat waarschijnlijk niet alleen omdat ik een mooie lach heb, maar vooral omdat ze het mij gunde meer van leven te genieten, de mooie dingen te zien, in het licht te staan. Ze

had gelijk. Ik voel me nou eenmaal comfortabeler in het donker. Voor mijn gevoel dichter bij mijn vader, die zelfmoord pleegde toen ik nog maar zes jaar oud was. Door te lachen steek ik over naar het licht en kan genieten van het moment.

Probeer het maar eens. Lach! Voel je wat er gebeurt? Ik wel. Ik merk direct dat er energie mijn lichaam instroomt. Dat

alles om mij heen mooier wordt. Alle kleuren worden feller. De zon doet extra zijn best. En ik denk direct aan alle fijne mensen om mij heen, alle liefde en mooie dingen in het leven. Hoe goed we het eigenlijk hebben. Ik krijg het gevoel dat ik de hele wereld aan zou kunnen.

Die lach. Die energie. Dat gevoel. Die geven mij houvast, juist in deze periode. En ja ik heb mijn serieuze, zakelijke, soms donkere kant nodig om door deze periode heen te komen, om bijvoorbeeld mijn bedrijf door deze fase heen te leiden. Maar dat kan alleen als ik ook die andere kant, die lach, de positiviteit, het licht toelaat en omarm. Mijn hoofd en hart in balans. Licht en donker onlosmakelijk verbonden. 🌀